

AUTO-ESTIMA: Como aprender a gostar de si mesmo

Nathaniel Branden

Capítulo 1 – A importância da auto-estima

A forma como nos sentimos acerca de nós mesmos é algo que afeta crucialmente todos os aspectos da nossa experiência, desde a maneira como agimos no trabalho, no amor e no sexo, até o modo como atuamos como pais, e até aonde provavelmente subiremos na vida. Nossas reações aos acontecimentos do cotidiano são determinadas por quem e pelo que pensamos que somos. Os dramas da nossa vida são reflexo das visões mais íntimas que temos de nós mesmos. Assim, a auto-estima é a chave para o sucesso ou para o fracasso. É também a chave para entendermos a nós mesmos e aos outros.

Além de problemas biológicos, não consigo pensar em uma única dificuldade psicológica – da ansiedade e depressão ao medo da intimidade ou do sucesso, ao abuso de álcool ou drogas, às deficiências na escola ou no trabalho, ao espancamento de companheiros e filhos, às disfunções sexuais ou à imaturidade emocional, ao suicídio ou aos crimes violentos – que não esteja relacionada com uma auto-estima negativa. De todos os julgamentos que fazemos, nenhum é tão importante quanto o que fazemos sobre nós mesmos. A auto-estima positiva é requisito importante para uma vida satisfatória.

Vamos entender o que é auto-estima. Ela tem dois componentes: o sentimento de competência pessoal e o sentimento de valor pessoal. Em outras palavras, a auto-estima é a soma da autoconfiança com o auto-respeito. Ela reflete o julgamento implícito da nossa capacidade de lidar com os desafios da vida (entender e dominar os problemas) e o direito de ser feliz (respeitar e defender os próprios interesses e necessidades).

Ter uma auto-estima elevada é sentir-se confiantemente adequado à vida, isto é, competente e merecedor, no sentido que acabamos de citar. Ter uma auto-estima baixa é sentir-se inadequado à vida, errado, não sobre este ou aquele assunto, mas *ERRADO COMO PESSOA*. Ter uma auto-estima média é flutuar entre sentir-se adequado ou inadequado, certo ou errado como pessoa e manifestar essa inconsistência no comportamento – às vezes agindo com sabedoria, às vezes como tolo – reforçando, portanto, a incerteza.

A capacidade de desenvolver uma autoconfiança e um auto-respeito saudáveis é inerente à nossa natureza, pois a capacidade de pensar é a base básica da nossa competência, e o fato de que estamos vivos é a fonte básica do nosso direito de lutar pela felicidade. Idealmente falando, todos deveriam desfrutar um alto nível de auto-estima, vivenciando tanto a autoconfiança intelectual como a forte sensação de que a felicidade é adequada. Entretanto, infelizmente, uma grande quantidade de pessoas não se sente assim. Muitas sofrem de sentimentos de inadequação, insegurança, dúvida, culpa e medo de uma participação plena na vida – um sentimento vago de “eu não sou suficiente”. Esses sentimentos nem sempre são reconhecidos e confirmados de imediato, mas eles existem.

No processo de crescimento e no processo de vivenciar esse crescimento, é muito fácil que nos alenemos do autoconceito positivo (ou que nunca formemos um). Poderemos nunca chegar a uma visão feliz de nós mesmos devido a informações negativas vindas dos outros, ou porque falhamos em nossa própria honestidade, integridade, responsabilidade e auto-afirmação, ou porque julgamos nossas próprias ações com uma compreensão e uma compaixão inadequadas.

Entretanto, a auto-estima é sempre uma questão de grau. Não conheço ninguém que seja totalmente carente de auto-estima positiva, nem que seja incapaz de desenvolver auto-estima.

Desenvolver a auto-estima é desenvolver a convicção de que somos capazes de viver e somos merecedores da felicidade e, portanto, capazes de enfrentar a vida com mais confiança, boa vontade e otimismo, que nos ajudam a atingir nossas metas e a sentirmo-nos realizados. Desenvolver a auto-estima é expandir nossa capacidade de ser feliz.



Se entendermos isso, poderemos compreender o fato de que para todos é vantajoso cultivar a auto-estima. Não é necessário que nos odiemos antes de aprender a nos amar mais; não é preciso nos sentir inferiores para que queiramos nos sentir mais confiantes. Não temos de nos sentir miseráveis para querer expandir nossa capacidade de alegria.

Quanto maior a nossa auto-estima, mais bem equipados estaremos para lidar com as adversidades da vida; quanto mais flexíveis formos, mais resistiremos à pressão de sucumbir ao desespero ou à derrota.

Quanto maior a nossa auto-estima, maior a probabilidade de sermos criativos em nosso trabalho, ou seja, maior a probabilidade de obtermos sucesso.

Quanto maior a nossa auto-estima, mais ambiciosos tenderemos a ser, não necessariamente na carreira ou em assuntos financeiros, mas em termos das experiências que esperamos vivenciar de maneira emocional, criativa ou espiritual.

Quanto maior a nossa auto-estima, maiores serão as nossas possibilidades de manter relações saudáveis, em vez de destrutivas, pois, assim como o amor atrai o amor, a saúde atrai a saúde, e a vitalidade e a comunicabilidade atraem mais do que o vazio e o oportunismo.

Quanto maior a nossa auto-estima, mais inclinados estaremos a tratar os outros com respeito, benevolência e boa vontade, pois não os vemos como ameaça, não nos sentimos como “estranhos e amedrontados num mundo que nós jamais criamos” (citando um poema de A. E. Housman), uma vez que o auto-respeito é o fundamento do respeito pelos outros.

Quanto maior a nossa auto-estima, mais alegria teremos pelo simples fato de ser, de despertar pela manhã, de viver dentro dos nossos próprios corpos. São essas as recompensas que a nossa autoconfiança e o nosso auto-respeito nos oferecem.

Vamos nos aprofundar mais no significado do conceito de auto-estima.

Auto-estima, seja qual for o nível, é uma experiência íntima; reside no cerne do nosso ser. É o que *EU* penso e sinto sobre mim mesmo, não o que o outro pensa e sente sobre mim.

Quando crianças, nossa autoconfiança e nosso auto-respeito podem ser alimentados ou destruídos pelos adultos – conforme tenhamos sido respeitados, amados, valorizados e encorajados a confiar em nós mesmos. Mas, em nossos primeiros anos de vida, nossas escolhas e decisões são muito importantes para o desenvolvimento futuro de nossa auto-estima. Estamos longe de ser meros receptáculos da visão que as outras pessoas têm sobre nós. E de qualquer forma, seja qual tenha sido nossa educação, quando adultos o assunto está em nossas próprias mãos.

Ninguém pode respirar por nós, ninguém pode pensar por nós, ninguém pode nos dar autoconfiança e amor-próprio.

Posso ser amado por minha família, por meu companheiro ou companheira e por meus amigos e, mesmo assim, não amar a mim mesmo. Posso ser admirado por meus colegas de trabalho e mesmo assim ver-me como um inútil. Posso projetar uma imagem de segurança e uma postura que iludem virtualmente a todos e ainda assim tremer secretamente ao sentir minha inadequação.

Posso preencher todas as expectativas dos outros e, no entanto, falhar em relação às minhas; posso conquistar todas as honras e apesar disso sentir que não cheguei a nada; posso ser adorado por milhões e despertar todas as manhãs com uma nauseante sensação de fraude e vazio.

Chegar ao “sucesso” sem conquistar uma auto-estima positiva é ser condenado a sentir-se um impostor que aguarda intranquilo ser desmascarado.

Assim como a aclamação dos outros não cria a nossa auto-estima, também não o fazem os

conhecimentos, a competência, as posses materiais, o casamento, a paternidade, a dedicação à caridade, as conquistas sexuais ou as cirurgias plásticas. Essas coisas *PODEM* às vezes fazer com que nos sintamos melhor sobre nós mesmos temporariamente, ou mais confortáveis em situações particulares, mas conforto não é auto-estima.

A tragédia é que existem muitas pessoas que procuram a autoconfiança e a auto-estima em todos os lugares, menos dentro delas mesmas, e, assim, fracassam em sua busca. Veremos que a auto-estima positiva pode ser entendida como um tipo de *CONQUISTA ESPIRITUAL*, isto é, uma vitória na evolução da consciência. Quando começamos a entender a auto-estima dessa forma, como uma condição da consciência, entendemos quanta tolice há em acreditar que, se pudermos causar uma boa impressão nos outros, teremos uma auto-avaliação positiva. Pararemos de dizer a nós mesmos: “Se pelo menos eu tivesse mais uma promoção; se pelo menos me tornasse esposa e mãe; se pelo menos fosse reconhecido como um bom provedor; se pelo menos pudesse comprar um carro maior; se pelo menos pudesse escrever mais um livro, comprar mais uma empresa, ter mais um amante, mais uma recompensa, mais um reconhecimento de minha generosidade – então, *REALMENTE* me sentiria em paz comigo mesmo....”. Perceberíamos então que a busca é irracional, que o anseio será sempre “por mais um”.

Se ter auto-estima é julgar que sou adequado à vida, à experiência da competência e do valor, se auto-estima é a auto-afirmação da consciência, de uma mente que confia em si, então ninguém pode gerar essa experiência a não ser eu mesmo.

Quando avaliamos a verdadeira natureza da auto-estima, vemos que ela não é competitiva ou comparativa.

A verdadeira auto-estima não se expressa pela autoglorificação à custa dos outros, ou pelo ideal de se tornar superior aos outros, ou de diminuir os outros para se elevar. A arrogância, a jactância e a superestima de nossas capacidades são atitudes que refletem uma auto-estima inadequada, e não, como imaginam alguns, excesso de auto-estima.

Uma das características mais significativas da auto-estima saudável é que ela é o *ESTADO DA PESSOA QUE NÃO ESTÁ EM GUERRA CONSIGO MESMA OU COM OS OUTROS*.

A importância da auto-estima saudável está no fato de que ela é o fundamento da nossa capacidade de reagir ativa e positivamente às oportunidades da vida – no trabalho, no amor e no lazer. A auto-estima saudável é também o fundamento da serenidade de espírito que torna possível desfrutar a vida.

Capítulo 2 – O autoconceito como destino

Nosso *AUTOCONCEITO* é *quem e o que* consciente e inconscientemente achamos que somos – nossas características físicas e psicológicas, nossos pontos positivos e negativos e, acima de tudo, nossa auto-estima. A auto-estima é o componente *AVALIADOR* do autoconceito.

Nosso autoconceito determina nosso destino, isto é, a visão mais profunda de nós mesmos influencia todas as nossas escolhas significativas e todas as nossas decisões e, portanto, determina o tipo de vida que criamos para nós.

Os exemplos que se seguem serão úteis para esclarecer como nosso autoconceito afeta os nossos sentimentos e o nosso comportamento. Leia as histórias, tendo em mente essa perspectiva.

Jane, 34 anos, era vendedora numa grande loja de departamentos. Embora tivesse um relacionamento com um homem e o considerasse “agradável”, nunca se casara. No nosso primeiro encontro, explicou que não tinha queixas específicas de insatisfação de uma maneira geral, apenas um sentimento de que “a vida deve ser melhor do que isso”. E acrescentou: “Eu gostaria de me entender melhor e de aprender a me impor mais”.

Pedi-lhe que fechasse os olhos e entrasse na seguinte fantasia:

“Imagine que você está na base de uma montanha, qualquer tipo de montanha que deseje criar. Há uma trilha que leva ao alto, ao pico. Você começa a subir. Sente o esforço nas pernas, tentando escalar. Existem árvores e flores nessa encosta da montanha?... Enquanto escala, você nota algo de interessante. Todas as dúvidas e inseguranças da sua vida cotidiana parecem despencar, como um excesso de bagagem de que você não precisa mais. Quanto mais escala, mais livre se sente. Aproximando-se do topo da montanha, você se sente quase sem peso. Sua mente está clara. Você se sente mais forte, mais segura de si, mais do que em qualquer outro momento de sua vida. Imagine esse estado de espírito e explore-o. Você gosta dele? E como o seu corpo se sente quando você está tão autoconfiante e tão livre de dúvidas e medos?... Agora você está apenas a uns poucos passos do pico da montanha. Você está no pico, olhando o mundo de cima. Como se sente? Qual é a sensação em relação ao mundo agora? Como é ficar sem as velhas e familiares inseguranças? Aproveite alguns minutos para examinar esse assunto... e agora volte-se e comece a descer a montanha. Seguindo o caminho de volta, observe se está trazendo a sua nova força e liberdade, ou se abandonou esses sentimentos no pico da montanha. Será que as velhas cargas retornam na medida em que você chega embaixo? E se voltar ao ponto de partida, poderia olhar o mundo sob um novo ângulo? Como se sente? Que mudanças ocorreram? Você se sente diferente?”.

Depois de alguns momentos, ela abriu os olhos. “Adorei lá em cima. Senti-me eu mesma, embora nunca tenha sido assim. Eu estava solitária e assustada; ouvi a voz da minha mãe dizendo: ‘Esse não é o seu lugar’. Quando estava descendo a montanha, senti voltar o peso de antes, mas não totalmente. Alguma coisa estava diferente. E houve um momento lá em cima em que... em que eu estava livre. Realmente livre. Sabia que podia fazer qualquer coisa. Sabia que nada me impedia, a não ser eu mesma. Realmente podia sentir isso, vivenciar, não como um tipo de teoria, mas como algo real, algo que eu sentia no corpo e percebia com a totalidade da mente. Quase como um momento de embriaguez, porém essa embriaguez não me cegava para a realidade. Era mais como ganhar uma nova visão.”

“Mas...”, sugeri, “subir mais ainda poderia significar ir contra sua mãe? Contradizer a visão que ela tem das coisas?”.

“Acho que... não ser mais sua filha.”

“E, visto assim, parece uma escolha difícil.”

“Posso ostar de mim mesma, ainda que minha mãe não goste?”

“Pode?”, atalhei.

“Não vejo por que não. E talvez ela aprenda. Talvez ela se adapte a mim, em vez de eu me adaptar a ela.”

“Você já pensou no fato de que quase todas as versões de feitos heróicos começam com o herói deixando o lar e livrando-se da atração gravitacional da família?”

O objetivo do meu trabalho com Jane era ensinar-lhe maior autoconsciência (consciência de sentimentos, desejos, pensamentos e habilidades), auto-aceitação (aprender a não rejeitar sua experiência, ou a parar de ser sua própria adversária) e auto-expressão nas ações (auto-afirmação), aspectos que se encontram entre os mais importantes pilares da auto-estima. Jane utilizou a visão de embarcar numa jornada que a ajudaria a romper os laços familiares, e isso deu-lhe uma nova perspectiva. Depois de alguns meses de terapia, ela disse que atingira sua meta, e a terapia foi encerrada.

Seis meses depois, recebi uma carta muito alegre na qual ela relatava que, uma semana depois de deixar a terapia, abandonara o emprego para iniciar seu próprio negócio de vendas a varejo, “algo que eu queria fazer há anos, mas nunca tive coragem”, e que sua loja já estava prosperando. “Em nossa família acham que as mulheres não têm cabeça para negócios, mas para mim já chega de tanta bobagem. O que lucrei com a terapia é que, agora, a minha vida me pertence – isso não é básico para a auto-estima? E se existe algo que realmente

quero, por que não lutar por isso? Agora estou pronta para começar a pensar em relacionamentos.”

Quando Jane me consultou pela primeira vez, não lhe faltava auto-estima. Entretanto, uma certa parte de sua auto-estima tinha sido investida em falsos valores: na crença de que era necessária a aprovação da sua mãe para o seu bem-estar e auto-respeito. Quando aprendeu a recuperar seu investimento, a retomar a vida em suas próprias mãos e a viver segundo seu próprio julgamento, ela aumentou sua auto-estima naturalmente e abriu as portas às possibilidades que, antes, considerava além do seu alcance.

Algum aspecto da história de Jane relaciona-se com a sua experiência?

Charles, um banqueiro de grande sucesso, com 50 anos, fez uma consulta porque era muito infeliz em suas relações pessoais e por causa de um temor profundamente arraigado, que se mascarava de uma aparência calma e autoconfiante. “É tão fácil enganar as pessoas quanto à minha auto-confiança”, disse ele, “porque elas também são inseguras”. Divorciado após quinze anos de casamento, nos últimos três ficara com uma mesma mulher, com quem rompera e reatara algumas vezes. “A verdade é que ela não é muito importante para mim. Mas ela me adora, é muito apegada a mim, quer estar comigo o tempo todo. É seguro e simples. Brigamos porque não quero me casar. Eu a humilho, repreendo-a por casos passados. Ela grita que eu tenho medo de um compromisso. Por que eu haveria de me comprometer com uma mulher que, no fundo, não me interessa? Mas, então, por que estou com ela?”

O que vi quando olhei para o rosto daquele homem de meia-idade, com os cabelos ralos, foi um garotinho assustado, desorientado, angustiado e que parecia estar pedindo socorro das profundezas de algum pesadelo do passado. Eu estava disposto a acreditar que não era assim que seus sócios o viam, mas me perguntava como poderiam deixar de enxergar a verdade. E pensava que essa espécie de invisibilidade só poderia estar aumentando o seu tormento.

Filho único de imigrantes russos empobrecidos, fora criado, segundo contou, sem amor, sem o menor sinal de calor ou afeição e com uma boa dose de brutalidade física. “Mas eu sabia que era esperto e que podia sobreviver. Sabia que podia ver coisas que as outras pessoas não vêem, como ganhar dinheiro, por exemplo. Aos catorze, já estava realizando meu primeiro negócio de sucesso. Queria dinheiro para poder ser livre. Hoje ganho muito dinheiro. Operar nos negócios é fácil para mim. Não sei por que, mas é. Os lances certos simplesmente me parecem óbvios. Em termos de vida pessoal, tentei algumas vezes confiar minhas inseguranças a um de meus sócios. Ele riu de mim, não quis acreditar, não quis nem mesmo ouvir falar no assunto. Vivo em um apartamento de dois cômodos e não tenho interesse em amenidades. Sinto que não as mereço. Sinto que dificilmente mereço alguma coisa... Você sabe do que eu gosto em você? Você vê o meu medo e a minha dor e acredita, você não tem medo disso, não tenta mudar de assunto.”

“E falando nisso”, eu disse, “me pergunto como é ser um menino de 5 anos vivendo na sua casa.”

Seus olhos lacrimejaram, e ele contou-me como isso era de fato terrível. Enquanto falava, a criança que ele fora emergia cada vez mais claramente em seu rosto.

O que se via era que Charles, quando criança, apesar de sua feroz vontade de sobreviver, formara um autoconceito espantosamente negativo, que era responsável tanto por seu sentimento de não ser merecedor de nada como por sua escolha de uma mulher pela qual tinha pouca consideração. Quem era ele para ter o amor de uma mulher admirável? E, ao mesmo tempo que se permitia ganhar dinheiro, não se permitia desfrutá-lo.

Concluí que a criança – ou, mais precisamente, o eu-criança dentro do adulto – detinha a chave para a recuperação da auto-estima de Charles. Uma vez que o conceito do eu-criança é importante e aparecerá novamente neste livro, façamos uma pausa para entendê-lo.

Todos nós já fomos criança um dia e, embora possamos não perceber, ainda a trazemos dentro de nós, como um aspecto de nós mesmos. Às vezes mudamos para o estado de consciência da criança que fomos outrora e respondemos às situações de nossas vidas adultas como se, para todas as finalidades práticas, ainda fôssemos aquela criança, com seus valores, suas emoções, suas perspectivas e maneiras características de

processar a experiência. Às vezes essa mudança é desejável, por exemplo, quando vivenciamos a espontaneidade e a alegria infantil. É indesejável, entretanto, quando reativamos as inseguranças dessa criança, sua dependência e limitada compreensão do mundo.

Podemos aprender a reconhecer essa criança, a fazer amizade com ela e a ouvir atentamente o que ela tem a nos dizer, mesmo que seja doloroso. Com efeito, podemos fazer com que ela se sinta bem-vinda dentro de nós, permitindo que o eu-criança se integre em nosso eu-adulto. Ou podemos rejeitá-la, por medo, dor ou vergonha, tornando-nos inconscientes de sua existência. Nesse último caso, o eu-criança, abandonado e não-integrado, passa a atormentar nossas vidas de maneiras que provavelmente não reconheceremos: tornando impossível que tenhamos uma vida amorosa feliz, levando-nos a comportamentos inadequados no trabalho, negando-nos a liberdade de nos divertir de modo adulto, e assim por diante.

Quis explorar a hipótese de que os primeiros anos de Charles teriam sido tão dolorosos que ele se anesthesiara psicologicamente para poder sobreviver; de que, no processo de amadurecimento, ele teria trancado o seu eu-criança em uma câmara hermeticamente fechada onde seus gritos mal poderiam ser ouvidos, e de que a redenção da sua auto-estima não poderia começar até que ele tivesse redimido esse eu-criança. Com seu eu-criança sentindo-se rejeitado e repudiado pelo eu-adulto, com uma parte dele tão impiedosamente condenada pela outra, não havia maneira de sua auto-estima sobreviver ilesa.

Nos primeiros estágios da terapia, portanto, concentramo-nos em orientar Charles através dos anos de sua infância, permitindo-lhe vivenciar em níveis cada vez mais profundos as indignidades, as humilhações e a sensação geral de perigo e caos que moldaram suas primeiras impressões da vida. Isso foi obtido principalmente através de um procedimento em que o paciente completa frases, técnica muito importante em meu método de terapia. Expliquei a Charles que iria dar-lhe o início de uma frase, uma frase incompleta, e que ele deveria ficar repetindo aquele início e completando a frase com uma conclusão diferente a cada vez, sem preocupar-se com o fato de todas elas serem ou não verdadeiras, ou de uma conclusão aparentemente conflitar com a outra. A seguir estão alguns exemplos de nossas primeiras sessões de terapia.

Apresentei-lhe este: **Se a criança interior pudesse falar, ela diria...** – e aqui estão as suas conclusões:

*... estou com medo.
... não entendo.
... por que mamãe está sempre gritando comigo?
... por que papai está me batendo?
... por que nada faz sentido?
... por que ninguém brinca comigo?
... não sei como conversar com alguém.
... tenho pesadelos o tempo todo e quando choro papai grita comigo.
... por que, quando estou tomando banho, papai entra e faz troça de mim?
... por que ninguém me protege?*

Então dei-lhe este: **Uma das coisas que eu tinha que fazer para sobreviver era...**

*... ser cauteloso.
... não sentir.
... me esconder.
... ler.
... manter os olhos abertos sempre.
... estar sempre alerta para o perigo.
... não confiar em ninguém.
... aprender a ser independente.*

Numa sessão posterior: **O meu eu-criança precisa de mim para...**

... ser espontâneo.

*... que eu o ouça.
... que o faça sentir-se seguro.
... que o deixe chorar.
... que o abrace.
... que não o castigue como papai fazia.
... que eu ouça a sua dor.
... que eu o console.
... que eu esteja presente.
... que eu não fuja dele.*

Se eu fosse mais benevolente e carinhoso com o meu eu-criança...

*... deixaria que brincasse mais.
... ele se sentiria menos sozinho.
... ele não se sentiria abandonado por todos.
... eu poderia ser o pai que ele nunca teve.
... deixaria que ele tivesse prazer nas coisas.
... tornaria o mundo mais justo para com ele.
... ele poderia sentir-se seguro.
... poderíamos ambos nos sentir seguros.
... eu poderia curá-lo e curar a mim mesmo.*

Depois que explorei esses temas mais detalhadamente, disse a Charles: “Por favor, feche os olhos e imagine o pequeno Charles diante de você. Como ele o está olhando? Qual é a expressão de seus olhos? Eu gostaria de saber como você se sentiria nesse momento, se o apanhasse e o colocasse no colo e apenas o abraçasse, deixando os seus braços lhe dizerem que ele está seguro, que você agora está presente, que ele afinal pode contar com você e confiar em você”.

Queria que Charles vivenciasse seu eu-criança como uma entidade separada, e que retivesse ao mesmo tempo o conhecimento de que lidava com uma parte rejeitada dele mesmo, a qual, posteriormente, teria de ser integrada.

Charles começou a chorar de mansinho. “Ele parece magoado, zangado, desconfiado. Parece querer tanto confiar... é uma sensação tão boa...”, sussurrou.

“Certo... e agora deixe que ele chore com você... vocês dois chorando juntos... entendendo realmente as coisas agora... muito mais do que pode ser posto em palavras... elas não são necessárias... e você pode sentir isso...”

através da imaginação e da fantasia dirigida, Charles voltou no tempo para salvar o seu eu-criança, para amenizar sua dor e dar a essa criança conforto, apoio e estabilidade, coisas que ela nunca conhecera. Ao fazer isso, Charles começou a “perdoar” aquela criança, o seu eu-criança – *A ENTENDER QUE O PERDÃO NÃO ERA NECESSÁRIO* –, pelo fato de que a criança, tanto quanto ele, não sabia como lidar com a vida, *QUE A CRIANÇA ESTAVA LUTANDO PELA SOBREVIVÊNCIA DA ÚNICA MANEIRA QUE SABIA....* e, na medida em que essa perspectiva foi absorvida e integrada, a auto-estima de Charles começou a crescer.

À proporção que sua auto-estima ia se tornando mais forte, Charles começava a parecer mais adulto, mais masculino. Seu eu-criança acrescentou vida ao seu rosto, em vez de dor. Nas semanas que se seguiram, ele iniciou novas mudanças em sua vida, inteiramente por iniciativa própria. Começou a vestir-se melhor, não se envergonhando mais do fato de que podia adquirir roupas caras. Mudou-se de seu modesto apartamento para uma casa atraente. Encerrou o insatisfatório relacionamento de três anos e começou a encontrar-se com mulheres mais inteligentes, realizadas e independentes. Começou a projetar mais energia e decisão. Parecia mais vivo.

Recuperando e integrando uma parte importante, mas *REJEITADA* de si mesmo, ele cresceu aos seus próprios olhos. Modificando sua auto-estima, transformou sua vida.

Sugiro que você pare por alguns momentos para explorar os seus sentimentos em relação à criança que foi um dia e para se perguntar sobre o papel que o seu eu-criança desempenha na sua vida atual.

Eva, 15 anos, ia mal na escola. Raramente chegava em casa, da escola ou de seus encontros, no horário prometido. Seus pais se queixavam das frequentes mentiras. A mãe, que me confidenciara ter sido bastante “rebelde” antes do casamento, confessou-me: “Estou aterrorizada. Eva se parece tanto comigo quando eu tinha a idade dela”. O pai de Eva, corretor de valores, segredou-me: “Eu já fui adolescente e sei o que pode acontecer. Eu mesmo não era um santo, como Eva bem sabe, pois já me ouviu conversando com a mãe a esse respeito. Amo Eva e estou preocupado com seu comportamento.

O irmão mais velho de Eva era um bom aluno e um filho exemplar. Na terapia, Eva admitiu que o via como o de melhor aparência e o mais inteligente dos dois. Sabia que era rápida em provocar discussões com ele. Logo se tornou evidente para mim que o único jeito que Eva conhecia para chamar a atenção era “ser má”. Em outras palavras, tinha um autoconceito negativo e parecia estar determinada a traduzi-lo numa vida infeliz. A questão era: como gerar uma mudança em seu autoconceito e em seu comportamento?

Pedi-lhe para sentar-se diante de um espelho e examinar-se. Ela disse que para ela isso era muito desagradável, pois, refletido no espelho, via tudo aquilo de que não gostava em si mesma.

Sugeri que, se conseguisse passar uma semana inteira sem contar uma única mentira a ninguém, ficaria surpresa com a mudança que notaria diante do espelho em nossa próxima sessão; seria provavelmente uma mudança sutil, e ela teria de estar com os olhos muito abertos para percebê-la. Ela achou que aquilo era bobagem, mas concordou em cumprir a tarefa. Sem que soubesse pedi a seus pais que aceitassem tudo o que ela dissesse naquela semana e que não contestassem sua sinceridade.

Na sessão seguinte, ela sentou-se diante do espelho e disse: “Pareço pior”. E então confessou que tinha contado três mentiras para a mãe. Ficou atônita porque os pais não chamaram a sua atenção por isso. Concordamos em tentar novamente na próxima semana.

Na outra sessão, ela chegou cedo e anunciou na sala de espera, antes de entrar no consultório: “Não contei nenhuma mentira a semana inteira!”, e correu para olhar-se no espelho. “Hummmmm...”, exclamou suavemente, depois voltou-se para mim e perguntou: “Está vendo alguma coisa?”

“Vejo uma garota que optou por ser honesta durante uma semana.”

Porém, ela insistiu: “Pareço diferente?”. Sugeri que voltasse ao espelho e decidisse por si mesma. “Pareço mais feliz”, anunciou.

“Bem, é uma diferença, não é?”

Então, sugeri que descobríssemos o que aconteceria se ela chegasse em casa precisamente no horário que prometera aos pais.

Nossa próxima sessão girou parcialmente em torno de seus pais. “Meus pais tiveram uma briga terrível.”

O fato não me surpreendeu. “Sobre você?”, perguntei.

“Não, sobre o relacionamento deles.” Ela sentou-se diante do espelho e disse para o reflexo: “Você está vendo o que acontece quando eles não têm você como motivo para discutir?”

Fiquei satisfeito com a sua percepção, mas permaneci em silêncio.

“Acho que estou ficando mais bonita”, declarou. Era a sua maneira de me dizer que tivera sucesso no

cumprimento da tarefa de manter a palavra.

Numa sessão subsequente, trabalhamos um pouco com a conclusão de sentenças. Aqui estão suas respostas a **Eu gosto muito de mim mesma quando...**

*... não estou tentando ser como todo mundo.
... faço o que disse que ia fazer.
... não fico matando tempo na aula.
... faço minha lição de casa.
... digo a verdade.
... me divirto com meu pai.
... uso a cabeça em vez de fingir que sou boba.
... fico fora de encrencas.
... recuso "puxar fumo".*

Eu gosto menos de mim quando...

*... me faço de surda.
... me comporto como vítima.
... tenho ataques para chamar a atenção.
... como demais.
... ajo impulsivamente.
... tento impor minhas opiniões às pessoas.
... minto.
... quebro promessas.*

Durante esse período, conduzi diversas sessões paralelas com os pais de Eva, alertando-os para o fato de que, na medida em que ela mudava e melhorava, poderiam vivenciar mais dificuldades no casamento, pois os problemas da filha não seriam mais uma distração. De fato, avisei-lhes que poderiam até sabotar o progresso dela para evitar a confrontação com os problemas conjugais. Combinamos nos encontrar a intervalos regulares, na presença de Eva e seu irmão, para monitorar a resposta da família às mudanças da garota. Assim, seu desejo de atenção estava agora sendo atendido, mas de uma maneira benéfica para todos os membros da família. Tínhamos relacionado seu senso de valor (mais o senso de ser cativante, mais a própria visão de seu poder de atração) à sua honestidade e integridade.

Na medida em que Eva aprendia a viver com maior responsabilidade, sua auto-estima aumentava. Ela gostava mais de si mesma. Seu desejo de ser mais responsável tornava-se mais forte. Suas notas na escola melhoraram. Ela se tornava mais seletiva tanto em relação aos amigos como em relação às atividades. Ela e o irmão ficaram mais amigos. Como um dos resultados de seu tratamento os pais agora viam como os seus próprios problemas contribuíam para as dificuldades da filha. Eles foram procurar aconselhamento matrimonial.

Eva aprendeu a diferenciar as características que admirava nos pais das que não gostava. Tornou-se mais seletiva sobre que características imitar e passou a rejeitar aquelas que, segundo percebia, faziam com que os próprios pais se sentissem culpados. Os pais ficaram aliviados quando isso se tornou aparente. Perderam parte da culpa que vivenciavam como pais e aprenderam a apoiar os esforços da filha para crescer e se tornar uma pessoa adulta, forte e confiável.

Ao dar assistência a Eva para fortalecer sua auto-estima, o passo mais importante foi o primeiro: ela precisava **PARAR DE MENTIR**. Não apenas mentia aos outros sobre seus atos, como também mentia para si mesma sobre quem era, fingindo uma inadequação que negava seu potencial. Seria necessário muito mais trabalho, mas sua vontade de experimentar a verdade era essencial para começar a mudança.

Existe algum aspecto na psicologia de Eva que possa ter importância para você?

Estou certo de que o leitor entenderá que, ao contar essas histórias, omiti muita coisa. Este não é um livro sobre a arte da psicoterapia. As histórias foram simplificadas para manter nitidamente em foco os pontos principais que são relevantes aos nossos propósitos. Eles foram colocados para ajudar-nos a entender quem e o que pensamos ser influenciam a maneira como agimos – para ajudar-nos a compreender o espantoso poder do autoconceito.

A nossa preocupação principal é com o que nós, como adultos, podemos fazer para elevar o nível da nossa auto-estima, para aprender a nos amar e a confiar mais em nós mesmos e para sentir maior segurança quanto à nossa eficiência.

É verdade que alguns de nós podem precisar de psicoterapia para resolver plenamente suas dificuldades. Porém, a maioria *PODE* fazer muito sem ajuda, desde que esteja disposta a fazer o esforço. A situação é semelhante à dos exercícios físicos: é inegavelmente mais fácil praticá-los com um instrutor ou treinador, mas, com a orientação adequada de um livro, *PODEMOS* conseguir uma melhoria importante em nossa condição física. Resume-se a uma questão de vontade e determinação.

Queremos ter sucesso em nossas vidas. Queremos para nós o melhor possível. Se a auto-estima é a chave, como podemos gerá-la?

Capítulo 3 – Viver conscientemente

Há duas palavras que descrevem bem o que podemos fazer para elevar a nossa auto-estima – para gerar mais autoconfiança e auto-respeito. São elas: *VIVER CONSCIENTEMENTE*. O problema com essa expressão é que ela pode ser demasiado abstrata para algumas pessoas, não se traduzindo automaticamente numa ação mental e/ou física. Se queremos crescer, precisamos saber *O QUE FAZER*. Precisamos aprender *NOVOS COMPORTAMENTOS*. Devemos então perguntar: se praticarmos o viver mais conscientemente, de que modo estaremos *AGINDO DE MANEIRA DIFERENTE*?

Precisaremos do resto do livro para responder por completo a essa questão; em primeiro lugar, porém, veremos por que viver conscientemente é o fundamento da autoconfiança e do auto-respeito.

Nossa mente é o nosso meio básico de sobrevivência. *TODAS AS CONQUISTAS QUE NOS DISTINGUEM COMO SERES HUMANOS SÃO REFLEXO DA NOSSA CAPACIDADE DE PENSAR*. A vida bem-sucedida depende do uso adequado da inteligência – adequado, quero dizer, às tarefas e metas que estabelecemos para nós mesmos e aos desafios que enfrentamos. Esse é o fato biológico central da nossa existência.

Contudo, o uso adequado da nossa consciência não é automático: antes, é *UM ATO DE ESCOLHA*. Somos livres para procurar a expansão ou a contração da consciência. Podemos tentar ver mais, ou ver menos. Podemos querer ou não querer saber. Podemos lutar pela clareza ou pela perplexidade. Podemos viver consciente, semiconsciente (para a maior parte das finalidades básicas) ou *INCONSCIENTEMENTE*. Esse é o significado básico do livre-arbítrio.

Se a nossa vida e o nosso bem-estar dependem do uso adequado da consciência, a extensão com que valorizamos a visão em vez da cegueira é o determinante isolado mais importante da nossa autoconfiança e do nosso auto-respeito. Dificilmente poderemos nos sentir competentes na vida enquanto andarmos em círculos (no trabalho, no casamento ou com os filhos), num nevoeiro mental auto-induzido. Se traírmos nossos meios básicos de sobrevivência, tentando existir sem pensar, nosso senso de valor sofrerá na mesma medida, independente da aprovação de outras pessoas ou de nossa própria desaprovação. *NÓS sabemos de nossas próprias falhas, saibam ou não os outros. AUTO-ESTIMA É A REPUTAÇÃO QUE ADQUIRIMOS CONOSCO MESMOS*.

Mil vezes por dia temos de escolher o nível de consciência no qual vamos funcionar. Mil vezes por dia temos de escolher entre pensar e não pensar. Gradualmente, com o passar do tempo, estabelecemos um conceito do tipo de pessoa que somos, dependendo das escolhas que fazemos, da racionalidade e da integridade que demonstramos. Essa é a reputação da qual falo.

Quanto mais inteligentes somos, maior o nosso potencial de conscientização, mas o princípio de viver conscientemente continua o mesmo, independente do nível de inteligência. Viver conscientemente significa estar cômico de tudo o que afeta os nossos atos, propósitos, valores e metas, e comportar-se de acordo com o que vemos e sabemos.

Em qualquer situação, viver conscientemente significa gerar um estado mental adequado à tarefa que devemos executar. Dirigir um carro, fazer amor, escrever uma lista de supermercado, estudar um balanço, meditar – tudo isso requer estados mentais diferentes, tipos diversos de processos mentais. *EM QUESTÕES DE FUNCIONAMENTO MENTAL, O CONTEXTO DETERMINA A ADEQUAÇÃO.* Viver conscientemente significa assumir a responsabilidade pela percepção consciente adequada à ação na qual estamos engajados. Isso, acima de tudo, é o fundamento da autoconfiança e do auto-respeito.

A auto-estima, assim, não é função daquilo com o que nascemos, mas de *COMO USAMOS NOSSA CONSCIÊNCIA* – as escolhas que fazemos no que concerne à tomada de consciência, à honestidade de nosso relacionamento com a realidade, no nível da nossa integridade pessoal. Uma pessoa de alto nível de inteligência e de auto-estima não se sente *MAIS* adequada à vida, ou *MAIS* merecedora de felicidade, do que uma pessoa de auto-estima e de inteligência modestas.

Viver conscientemente implica respeitar os fatos da realidade – os fatos do nosso mundo interior, bem como os do mundo exterior – em contraposição a uma atitude que se resume em: “Se eu não optei por ver e reconhecer isso, isso não existe”. Viver conscientemente é viver *DE MANEIRA RESPONSÁVEL EM RELAÇÃO À REALIDADE.*

Isso não significa que temos de gostar do que vemos, mas que reconhecemos o que é e o que não é, e que desejos, temores ou negações não alteram os fatos.

Para ilustrar o que quero dizer quando me refiro a “viver conscientemente”, apresento os exemplos que se seguem.

VIVER CONSCIENTEMENTE – Quando João foi contratado para um novo emprego, fez tudo o que podia para dominar o que era exigido dele e ficou procurando meios de realizar suas tarefas com mais eficiência. Além disso, procurou entender o contexto mais amplo em que se enquadrava seu trabalho, para poder ascender profissionalmente e não ficar indefinidamente no nível em que começara. Sua vontade básica era *APRENDER* e daí crescer em confiança, produtividade e competência.

VIVER INCONSCIENTEMENTE – Quando Gil foi contratado pela mesma empresa que contratara João, imaginou que, se memorizasse a rotina das tarefas que lhe foram designadas e não atraísse atenções negativas, poderia sentir-se em segurança. Os *DESAFIOS* não o atraíam, pois acarretavam riscos e exigiam que pensasse. Ele operava no nível mínimo de atenção necessário para repetir os movimentos que lhe haviam sido ensinados, não contribuindo com nada original. Seu olhar raramente se desviava de seu posto de trabalho, a não ser com o propósito de interagir com os colegas ou sonhar acordado. Não sentia curiosidade pelo trabalho. Por que deveria? O emprego estava ali. Mantinha um pequeno relógio na sua frente para saber exatamente quando eram cinco da tarde, hora de ir para casa. Quando seu supervisor lhe chamava a atenção pelos erros que cometera, arranjava uma desculpa e no íntimo ficava furioso. Porém, quando João foi promovido e Gil não, este sentiu-se desconcertado e ressentido.

Qual destes dois padrões de comportamento mais se parece com o seu? E qual o impacto desse comportamento sobre a sua auto-estima?

VIVER CONSCIENTEMENTE – Uma mulher chamada Serena, que tinha um bom casamento, certa vez me disse: “Uma hora depois de me encontrar com o homem com quem casei, poderia ter feito uma palestra a respeito de como seria difícil conviver com ele. Acho que ele é o homem mais excitante que já conheci, mas

nunca me enganei quanto ao fato de também ser um dos homens que mais se preocupa com si próprio. Muitas vezes parece um professor distraído e passa grande parte do tempo num mundo particular. Eu tinha de saber que aquele era o seu jeito de ser, senão teria ficado muito aborrecida mais tarde. Ele nunca tentou parecer diferente do que era. Não posso entender as pessoas que se dizem magoadas ou chocadas com o modo de ser de seus companheiros ou companheiras. A maneira de ser das pessoas é tão óbvia, basta apenas *PRESTAR ATENÇÃO!* Nunca fui mais feliz em minha vida do que sou agora, nesse casamento, mas não porque diga a mim mesma que o meu marido é 'perfeito' ou 'sem defeitos'. Sabe, acho que é por isso que aprecio tanto a força e as virtudes dele. *EU QUERO VER TUDO*'.

VIVER INCONSCIENTEMENTE – Uma mulher chamada Carolina, que veio fazer psicoterapia, contou na primeira sessão: “Tenho um azar terrível com os homens. Quero dizer, quantas mulheres podem afirmar que os seus últimos três amantes batiam nelas? Não sei por que essas coisas me acontecem. Por que eu, meu Deus, por que eu?! Não, não posso dizer que me dou ao trabalho de conhecer bem o homem antes... você sabe. Quero dizer, parte da excitação é estar no escuro, não é? É sempre um grande choque – mal posso acreditar no que está acontecendo! – isto é, quando eles começam a me trair. Oh, acho que eu sabia, de uma certa forma... que eles iam dar problema. Havia sinais. Mas eu *QUERIA* que fosse tudo bem! Eu *QUERIA* que cada um deles fosse o próprio 'Sr. Certo'. Então, quando ouvia falar da maneira como eles tratavam as outras mulheres, dizia a mim mesma: 'Comigo vai ser diferente'. Fico pensando se as outras mulheres também disseram isso a si mesmas... Mãe dizia: 'Olhe antes de pular'. Mas dá para se divertir desse jeito? Eu só fecho os olhos.... e me atiro. Seja o que Deus quiser! – essa é a minha filosofia! Mas, se ao menos eu conhecesse um tipo de homem melhor...”

Sem dúvida, as duas mulheres representam tipos extremos de atitudes opostas. Em suas relações pessoais qual delas se parece mais com você?

VIVER CONSCIENTEMENTE – Quando Rogério estava crescendo, viu e ouviu muitas coisas que não podia entender. Ouviu os discursos da mãe sobre as virtudes da honestidade e depois, muitas vezes, ouviu-a mentir aos vizinhos. Viu o pai olhar para a mãe com ódio depois de dizer: “Sim, querida, você está certa, peço desculpas”. Viu que a maior parte dos adultos jamais conta a verdade sobre seus sentimentos, que eles, em geral, se sentem infelizes e arrasados, todavia isso não evita que façam sermões sobre como obter sucesso na vida. Eles pareciam se preocupar muito mais com o que os outros pensavam do que com o que estava realmente certo. Rogério ficava desalentado, e às vezes assustado, com o que via, mas continuava olhando, tentando entender. Sabia que não queria ser como os adultos que o cercavam. Muitas vezes sentia falta de ter alguém a quem realmente admirar, porém não fingia que admirava as pessoas que conhecia. Estava impaciente para crescer, para que pudesse sair e achar um caminho melhor do que o oferecido pelos adultos que o rodeavam. Contudo, nesse meio tempo, disse a si mesmo que nada era mais importante do que proteger a clareza da sua própria visão... e não ceder à desesperança. Esfolado, machucado, alienado dos que o cercavam, ele insistiu e perseverou – e, ao crescer, descobriu amigos que *PODIA* estimar e admirar e possibilidades de viver o tipo de vida que sonhara quando criança, quando nem mesmo conhecia palavras para descrevê-lo. Ao atingir a idade adulta, encontrou as palavras – e a realidade.

VIVER INCONSCIENTEMENTE – Milton vivia num mundo muito parecido com o de Rogério, mas bem cedo na vida tirara uma conclusão diferente. Vagamente e sem palavras, decidira: ver demais é perigoso. Ele queria participar, queria ser amado e isso para ele era mais importante do que tudo o mais. Assim, fingia não notar quando os adultos estavam mentindo, ou sendo hipócritas, ou cruéis, e aprendeu a imitar esse comportamento, até que chegou o dia em que isso parecia tão natural como respirar. Quando já era adolescente, começou a se perguntar o que acontecera com a excitação que sentira quando era um menininho, contudo logo expulsou esses pensamentos de sua mente. Aos vinte, seu pai lhe perguntou: “Você acha que a vida se resume em ser feliz?” – porém, Milton já estava tão insensível que sabia que era desnecessário responder; seu pai estava apenas declarando o óbvio. Tomando um aperitivo com os amigos, já com 30 anos, Milton disse: “Vou contar a vocês o segredo da vida: façam tudo o que for exigido e não pensem. Assim, não sentirão a dor”. Todos o consideravam um bom companheiro, a não ser seus filhos perplexos, que só viam um vazio quando ele os encarava. Mas, para os adultos, ele parecia completamente normal, e era isso o que sempre quisera. Ele venderia a alma se fosse preciso e foi o que acabou fazendo.

Você pode relacionar a psicologia de algum desses homens com você mesmo? E se pode, qual deles se destacou?

VIVER CONSCIENTEMENTE – Karen era cientista, uma pesquisadora no campo da bioquímica. Escrevera diversas teses muito bem aceitas, nas quais desenvolvera uma teoria que estava ganhando muitos adeptos entre seus colegas. Então, leu, numa desconhecida publicação australiana, a respeito de algumas descobertas experimentais que, se constatadas, invalidariam completamente sua teoria. Ela redobrou seus esforços e descobriu que realmente sua teoria estava errada. Assim, publicou um ensaio anunciando o fato. Quando um colega mais cínico perguntou-lhe por que ela optara por abalar sua carreira, com base nas indicações de uma publicação da qual ninguém ouvira falar, ela apenas olhou para ele sem compreender, o que só serviu para enfurecê-lo. “Estou interessada na *VERDADE*”, disse ela. “E o que é a verdade?”, perguntou o colega, encolhendo os ombros.

VIVER INCONSCIENTEMENTE – Nesse caso, seria compartilhar a mentalidade do colega na história mencionada, não importando a profissão.

VIVER CONSCIENTEMENTE – No meio de uma acalorada discussão com a esposa, Jerry parou de repente e disse: “Espere um minuto. Acho que estou numa atitude defensiva e não estou realmente ouvindo você. Poderíamos voltar atrás e tentar de novo? Vejamos se agora entendo o que você estava falando”.

VIVER INCONSCIENTEMENTE – Durante anos a esposa de Filipe tentara dizer-lhe que estava insatisfeita com o casamento. A reação dele era demonstrar que estava com um sono incontrollável. Quando ela tentava discutir o assunto pela manhã, na esperança de que ele estivesse mais desperto, ele respondia agressivamente: “Por que você sempre começa com esses assuntos impossíveis, quando sabe que estou de saída para o trabalho?”. Se ela perguntava qual seria o horário alternativo mais adequado, ele respondia: “Agora você está tentando me pegar numa armadilha! Não aguento pressão!”. Quando a esposa o alertou de que, a não ser que eles aprendessem a se comunicar, ela não estaria disposta a passar o resto da vida naquela situação, ele gritou: “Você acha que as outras esposas são mais felizes que você?”, e foi embora furioso. Por fim, depois de anos de não-confrontações como essa, ele chegou certo dia em casa e descobriu que ela havia partido, deixando um bilhete em que dizia que não podia aguentar mais. Ele então gritou para a casa vazia: “Mas o que é isso? Como é que uma coisa dessas pôde acontecer? Como ela pôde simplesmente partir, sem me dar a menor oportunidade?”.

Você identifica-se com um desses padrões de comportamento? Consegue encontrar nessas duas histórias alguns aspectos de você mesmo? E você gosta ou não do que viu?

VIVER CONSCIENTEMENTE – Sempre que Deise se decidia por uma nova meta, de imediato indagava-se o que seria necessário para atingi-la. Quando quis começar o próprio negócio, preparou um elaborado plano de ação, incluindo uma série de subestratégias detalhadas que lhe permitiriam ir, passo a passo, rumo ao objetivo pretendido; e só então dava prosseguimento a seu interesse. Não esperou passivamente que alguém lhe garantisse a realização de seus sonhos. Se algo não dava certo, perguntava-se: “Onde foi que errei?”. Quando encontrava obstáculos, não pensava em termos de culpa, mas de soluções. Ela assumia a responsabilidade de ser a *CAUSA* dos *EFEITOS* que desejava. Quando tudo ia bem, ela não se espantava.

VIVER INCONSCIENTEMENTE – Maria estava insatisfeita na loja de confecções onde trabalhava, e sonhava possuir uma loja própria. Porém, quando os amigos lhe perguntavam como pensava conseguir isso, ela respondia: “Mas não seria maravilhoso?”. Quando seu patrão a repreendeu por sonhar acordada no meio do expediente, por ser descuidada e pouco atenciosa com os clientes, disse a si mesma: “É difícil me concentrar em coisas que não são importantes quando estou pensando em minhas próprias ambições”. Quando um amigo sugeriu que seria bom se ela demonstrasse mais iniciativa no trabalho, ela respondeu: “Por que eu deveria me

matar trabalhando para os outros?”. Ao ouvir de seu empregador que seus serviços não eram mais necessários, sentiu-se chocada e traída. Ficou se perguntando por que algumas pessoas conseguiam realizar seus sonhos enquanto ela não podia fazê-lo e pensou: “Talvez eu não seja suficientemente inescrupulosa para ter sucesso nos negócios”. Tinha uma vaga consciência do ódio que crescia em seu coração, mas chamava-o de “indignação pela injustiça do ‘sistema’”.

Se você conhecesse duas mulheres assim, com qual teria mais em comum? Qual delas faz com se lembre mais de você mesma? Você pode ver as implicações para a sua autoconfiança e seu auto-respeito?

VIVER CONSCIENTEMENTE – Elizabete amava o marido, um construtor; quando soube que ele estava “dando um jeito” em alguns de seus projetos de construção para reduzir os custos, chegando até à falta de ética, ficou perturbada. Sabia que os tempos eram difíceis para a indústria de construção e que a concorrência era ferrenha. Contudo, sua preocupação com o próprio trabalho impedia que ela percebesse como seu marido estava preocupado com seu negócio. Quando Elizabete tocou no assunto, ele ficou zangado de início e colocou-se numa posição defensiva, mas, quando ela insistiu, seu marido viu que ela demonstrava mais preocupação do que hostilidade e passou, cada vez mais, a compartilhar com ela as ansiedades e as considerações que o levavam a tomar “tais atitudes”. Mesmo assim, eles passaram por muitas horas difíceis na semana seguinte, às vezes um deles perdia o controle e recorria aos gritos. Porém, no fim, a razão, o amor e o respeito mútuo venceram; ele comprometeu-se a corrigir suas recentes infrações e a praticar a integridade que demonstrara no passado. A esposa reforçou-lhe a confiança de que encontraria uma maneira de superar os problemas. Depois de ter passado com sucesso por mais uma tempestade, o casamento deles fortaleceu-se. “Se você realmente ama alguém”, disse Elizabete, “você não deixa que o medo a impeça de enfrentá-lo, quando é isso que a situação exige”.

VIVER INCONSCIENTEMENTE – Luíza não se sentiu à vontade com o provável novo sócio do marido, quando Paulo o trouxe para jantar em casa. Paulo era dono de diversas oficinas mecânicas, às quais faltava atualmente uma injeção de capital, que aquele homem se propunha a fornecer em troca de uma participação no negócio. A conversação à mesa não fez sentido nenhum para Luíza, e ela nem tentou entendê-la; disse a si mesma que negócios eram trabalho de homem e que nem tentaria pensar a respeito. Entretanto pareceu-lhe ouvir, ainda que vagamente, o homem afirmar que, embora *NO PAPEL* ele fosse majoritário, *DE FATO* o negócio continuaria sendo de Paulo. “Afinal”, comentou o homem, “que sei eu sobre oficinas mecânicas?”. Ela notou que Paulo parecia impaciente, distraído e um pouco irritado sempre que ela falava. Disse a si mesma que a principal obrigação da esposa é manter a paz no lar; portanto, permaneceu obedientemente calada. Este “ausente” do resto da conversa. Não disse nada quando viu Paulo assinar o contrato sem consultar o advogado e decidiu também não pensar nisso; da mesma forma como preferiu não pensar quando o viu demitir um empregado após o outro, por ordem do novo sócio, e outros, menos experientes, serem contratados sem que Paulo fosse consultado; da mesma forma como preferiu não pensar e não falar no assunto quando viu os rendimentos de Paulo diminuírem sem que ele pudesse explicar; da mesma forma como preferiu não pensar e não falar no assunto quando Paulo chegou em casa certo dia e anunciou que estava requerendo concordata. Era como se cada golpe fosse um sinal para embotar ainda mais a sua consciência. Nessa altura, ela já chorava muito – de ato, ambos estavam chorando – , mas não falavam nem pensavam a respeito. “O que há para se pensar”, disse Paulo um dia, em resposta ao seu silêncio. “Tive um pouco de azar. Poderia acontecer a qualquer um”. Sentados à mesa do café, Luíza olhou para ele, tentando desesperadamente manter a mente distraída, para não começar a gritar. No entanto, ela se sentia traída, não tanto pelo marido como pelos próprios pais, que há muito haviam prometido que, se uma mulher fosse cordata, apoiasse o marido e nunca o desafiasse, seria feliz. Luíza não estava feliz. *POR QUE TINHA SIDO ENGANADA PELA VIDA?*, perguntava-se com amargura. “Talvez Paulo faça alguma coisa”, disse a si mesma. Não constava da sua concepção de vida, nem da de Paulo, que marido e mulher pudessem pensar juntos e conversar sobre suas vidas.

Você pode encontrar aspectos seus em algumas dessas mulheres? Se puder, identifique-os. Você se orgulha ou se entristece a respeito do que identifica?

VIVER CONSCIENTEMENTE – Quando Nestor chegou aos 42 anos de idade, sabia que já atingira as principais metas que colocara para si mesmo. Tinha um bom casamento, possuía uma clínica médica bem-sucedida e três filhos que amava e dos quais se orgulhava. Porém, estava cada vez mais cômico de uma vaga insatisfação que vinha de seu íntimo, como se uma parte desconhecida de seu ser estivesse tentando enviar um sinal através da mente consciente. No início, tudo o que pôde identificar foi uma maga sensação de saudade. Ele não a pôs de lado – observou-a. Aos poucos, foi se lembrando de um sonho da juventude, há muito esquecido: escrever livros. Diminuiu o esquema de trabalho e a vida social, para ter mais tempo de explorar aqueles sonhos e anseios. Não podia dizer, a princípio, se representavam um desejo verdadeiro ou o resíduo de uma fantasia de adolescente, mas sabia que era importante descobrir, pois sua vida e o que fizera dela eram importantes para ele. Começou a perceber que desejava apaixonadamente escrever ficção e logo estava trabalhando no projeto de um romance. Dois anos depois, o livro estava terminado; um ano e meio depois, publicado. Obteve um sucesso razoável. Agora Nestor já sabia que era esse o trabalho que desejava. Seu segundo romance teve mais sucesso, o terceiro ainda mais. Afastou-se da medicina para escrever em tempo integral. Observando-o, sua esposa via Nestor ficar cada vez mais jovem e feliz. Seus filhos aprenderam uma lição inestimável: honre a sua própria vontade; honre a sua própria vida. “Estejam sempre alertas aos seus sinais interiores”, disse a eles. “Não ajam de maneira impulsiva, mas *PRESTEM ATENÇÃO*. Muitas vezes, uma parte das suas mentes está anos à frente em sabedoria”.

VIVER INCONSCIENTEMENTE – Tim estava aborrecido. Era um psicólogo e abria sua clínica com 28, já tinha 51 anos e perguntava-se como poderia aguentar mais vinte e tantos anos no mesmo trabalho. Ele atendia tanto individualmente como em grupo e às vezes fazia seminários para indústrias. Não conseguia mais se lembrar de quando parara de trabalhar por prazer e começara a trabalhar apenas por dinheiro, porém sabia que o prazer deixara de ser relevante há muitos anos. Antes oferecia entusiasmo aos seus clientes; agora era uma “sabedoria” cansada e cínica; sentia-se uma fraude e ficava sempre surpreso porque ninguém mais percebia isso. Ocorreu-lhe vagamente que os clientes que atendia apresentavam exatamente aqueles problemas que estava vivendo. Mas isso não o motivava a pensar sobre sua situação ou a discuti-la com alguém. Seu lazer e fuga favorita era o tênis. Muitas vezes, quando um cliente falava com ele, sentia-se aborrecido e sonhava com o tênis. Para a família, ele parecia cada vez mais sem vida, afastado e irritado. Por fim, apaixonou-se por uma cliente trinta anos mais jovem, e fugiu com ela para um *ASHRAM* (local de retiro religioso, na Índia) no nordeste, liderado por um guru indiano que professava o “amor livre” e a “experimentação com drogas” – juntamente com uma absoluta submissão à vontade dele – como se fosse o caminho para a iluminação espiritual. O guru disse-lhe que pensar fora a causa de todos os seus problemas, e ele preferiu acreditar que isso era verdade.

Duas atitudes diferentes perante a vida, a razão e a realidade. Qual delas está mais próxima da sua? Segundo sua observação, quais são as consequências para a sua auto-estima?

Considerando os exemplos citados, observe o tipo de questões envolvidas em viver conscientemente *VERSUS* viver inconscientemente:

- Pensar, mesmo quando é difícil, *VERSUS* não pensar.
- Tomar consciência, mesmo quando isso é um desafio, *VERSUS* manter-se inconsciente.
- Clareza, venha ou não facilmente, *VERSUS* obscuridade e imprecisão.
- Respeito pela realidade, seja agradável ou dolorosa, *VERSUS* fuga da realidade.
- Respeito pela verdade *VERSUS* rejeição da verdade.
- Independência *VERSUS* dependência.
- Orientação ativa *VERSUS* orientação passiva.
- Vontade de assumir os riscos adequados, mesmo perante o medo, *VERSUS* falta de vontade.

- Honestidade *VERSUS* desonestidade.
- Viver no presente e ser responsável por ele *VERSUS* fugir para a fantasia.
- Autoconfrontação *VERSUS* auto-evitação.
- Vontade de ver e corrigir enganos *VERSUS* perseverança no erro.
- Razão *VERSUS* irracionalidade.

Nas histórias anteriores, você verá todos esses temas implicitamente presentes.

Um dos assuntos mais importantes relacionados com o viver conscientemente é a independência intelectual. Uma pessoa não pode pensar com a mente de outra. Podemos aprender uns com os outros, mas o verdadeiro conhecimento implica entendimento, não mera repetição ou imitação. Podemos exercitar nossas mentes ou passar aos outros a responsabilidade do conhecimento e da avaliação e aceitar seus vereditos de uma maneira mais ou menos crítica.

É claro que às vezes somos influenciados pelos outros de diversas maneiras e não reconhecemos, mas isso não muda o fato de que existe uma diferença entre a psicologia daqueles que tentam entender as coisas sozinhos e a daqueles que não tentam. O crucial aqui é a nossa intenção, a nossa meta. Como postura de vida, você *TEM COMO META* pensar sozinho? É essa a sua orientação básica?

Falar em “pensar independentemente” é útil, porque a redundância tem valor em termos de ênfase. Muitas vezes aquilo que as pessoas chamam de “pensar” é a mera reciclagem das opiniões dos outros, não é de todo um pensamento verdadeiro. Pensar independentemente – sobre o nosso trabalho, as nossas relações, os valores que orientam as nossas vidas – é parte do que desejamos dizer com “viver conscientemente”.

A independência é uma virtude da auto-estima.

Considerando os exemplos anteriores, você poderia ter vontade de perguntar: as pessoas que vivem conscientemente já não têm uma boa auto-estima? E não falta auto-estima às pessoas que vivem inconscientemente? Então, como viver conscientemente pode ser o *FUNDAMENTO* da uma boa auto-estima?

Encontramos aqui o que chamo de *PRINCÍPIO DA CAUSALIDADE RECÍPROCA*. Quero dizer com isso que os comportamentos que geram a boa auto-estima são também expressão da boa auto-estima, e vice-versa. Viver conscientemente é tanto a causa como o efeito da autoconfiança e do auto-respeito.

Quanto mais vivo conscientemente, mais confio em minha mente e respeito o meu valor. Quanto mais confio em minha mente e respeito o meu valor, mais natural é viver conscientemente. A mesma relação existe entre todos os comportamentos que apóiam a auto-estima.

Pense sobre as histórias citadas anteriormente. Você poderia distinguir as áreas de sua vida nas quais você atua com maior consciência? E as áreas em que atua com menor consciência? Usando o material deste capítulo como orientação, prepara duas listas. É uma excelente maneira de aprofundar o que significa para você a questão de viver conscientemente.

Agora, digamos que você identifique três áreas nas quais reconhece que o seu nível médio de consciência é muito menor do que deveria ser. Reflita sobre o que parece dificultar a manutenção de um alto nível de

consciência nessas áreas. Então, para cada uma delas, escreva **O difícil de estar plenamente consciente disto é.....** – e então, o mais rápido possível, sem autocensura e sem “pensar”, escreva de seis a dez conclusões. Faça então o mesmo com **O bom de não estar plenamente consciente disto é.....** A seguir, **Se estivesse plenamente consciente disto.....** Você provavelmente fará algumas descobertas esclarecedoras. Só pelo fato de fazer o exercício, você já estará vivendo mais conscientemente.

Por fim, pense um pouco no amanhã – e na próxima semana de sua vida. Considere a questão de como você poderá aplicar essas idéias a suas preocupações cotidianas. Se, por exemplo, você optar por ser mais consciente no trabalho, o que poderia fazer de maneira diferente? Se você optar por ser mais consciente em um, ou mais relacionamentos, o que mudaria em seu comportamento? Se você quiser aumentar a sua autoconfiança e o seu auto-respeito, *COMECE AGORA*. Identifique três novos comportamentos na esfera do trabalho ou dos relacionamentos – e comprometa-se a fazer a experiência.

Então continue trabalhando pelos próximos sete dias e nos outros sete, e expanda mais sua consciência, um passo de cada vez. Na área da evolução da auto-estima não é sonhando com passos gigantescos que progredimos, mas comprometendo-nos com a *AÇÃO* de dar pequenos passos, de um modo contínuo, rumo a uma perspectiva cada vez mais ampla.

Não que não possam ocorrer transformações e conquistas extraordinárias. Pode ser – mas não para aqueles que esperam numa passividade vazia. Precisamos agir e começar de onde estamos. Uma pequena mudança para uma consciência mais elevada abre as portas para uma outra e mais outra ainda. Não importa em que ponto começamos, mas o fato de que assumimos a responsabilidade de começar.

Capítulo 4 – Aprender a auto-aceitação

Se a essência do viver conscientemente é o respeito pelos fatos e pela realidade, a auto-aceitação é o teste final. Quando os fatos com os quais temos de defrontar têm algo que ver conosco, viver conscientemente pode se tornar muito difícil. É nesse ponto que entra o desafio da auto-aceitação.

A auto-aceitação exige que enfoquemos nossa experiência com uma atitude que torne irrelevantes os conceitos de aprovação ou de desaprovação: a vontade de ver, de saber, de *SER CONSCIENTE*.

Porém, a auto-aceitação não implica uma ausência de vontade de mudar, melhorar ou evoluir. A verdade é que ela é uma pré-condição de mudança. Se aceitamos de fato o que sentimos e o que somos, a qualquer momento de nossa existência, podemos nos permitir ser plenamente conscientes da natureza de nossas escolhas e atos, e nosso desenvolvimento não será bloqueado.

Vamos começar com um exemplo simples. Coloque-se de corpo inteiro diante de um espelho e olhe para seu rosto e o seu corpo. Observe suas sensações. Provavelmente você gostará mais de algumas partes do que de outras. Se você for como a maioria das pessoas, achará algumas partes embaraçosas de olhar por muito tempo, porque elas o deixam agitado ou lhe desagradam. Talvez você veja no rosto uma dor que não quer enfrentar. Ou haja algum aspecto do seu corpo que lhe desagrade tanto que você mal pode suportar manter os olhos ali focalizados. Quem sabe veja sinais da idade e não suporte os pensamentos e as emoções que esses sinais evocam. Assim, o impulso é escapar – fugir da consciência – rejeitar, negar, repudiar os aspectos do seu ser.

Continue olhando para a sua imagem no espelho por mais alguns momentos e experimente dizer a si mesmo: “Sejam quais forem os meus defeitos e as minhas imperfeições, aceito-me sem restrições”. Continue se olhando, respire profundamente e repita isso por um ou dois minutos, sem apressar o processo.

Permita-se vivenciar plenamente o significado das palavras. Você poderá ver-se protestando: “Mas eu *NÃO GOSTO* de certas coisas em meu corpo – como posso aceitá-lo sem restrições?”. Contudo, lembre-se: “aceitar” não significa necessariamente “gostar”; “aceitar” não significa que não podemos imaginar ou desejar

mudanças e melhoras. Significa vivenciar, sem negação, que um fato é um fato; nesse caso, significa aceitar que o rosto e o corpo no espelho são o *SEU* rosto e o *SEU* corpo, e que eles são aquilo que são. Caso você persista, caso se renda à realidade, à consciência (e é isso, afinal, o significado de “aceitar”), poderá notar que começou a relaxar um pouco e talvez a sentir-se mais confortável consigo mesmo e, portanto, mais real.

Embora você possa não gostar de tudo o que vê quando se olha no espelho, ainda será capaz de dizer: “Neste exato momento, este sou eu e não nego o fato. Eu o aceito”. Isso é respeito pela realidade.

Faça esse exercício durante dois minutos todas as manhãs e todas as noites e, em muito pouco tempo, começará a vivenciar a relação que existe entre auto-aceitação e auto-estima: uma mente que honra o que vê, honra a si mesma.

E você fará mais uma descoberta importante: não apenas estará numa relação mais harmoniosa consigo mesmo, não apenas crescerá em autoconfiança e auto-respeito como, se houver aspectos de sua pessoa que você não aprecia e cuja modificação está a seu alcance, estará mais motivado a fazer mudanças, pois agora aceitou os fatos como eles são. *NÓS NÃO SOMOS MOTIVADOS A MUDAR AS COISAS CUJA REALIDADE NEGAMOS.*

Nossa auto-estima não é função do nosso poder de atração física, como imaginam ingenuamente algumas pessoas. Porém, nossa boa ou má vontade para ver e aceitar a nós mesmos tem consequências para a auto-estima. Nossa atitude em relação à pessoa que vemos no espelho é apenas um exemplo da questão da auto-aceitação. Vejamos outros.

Suponha que você está prestes a falar para um grupo de pessoas e está assustado. Ou que está prestes a entrar numa festa em que conhece apenas poucas pessoas e sente-se inseguro ou envergonhado. Você fica perturbado pela sua ansiedade e tenta combatê-la da maneira como o faz a maioria das pessoas: tensionando o corpo, prendendo a respiração e dizendo a si mesmo: “Não fique assustado (ou envergonhado)”. Essa estratégia não funciona. Na verdade, ela piora o seu desconforto.

Seu corpo está agora enviando ao cérebro sinais de alerta, de emergência, sinais de perigo – aos quais você, de maneira típica, reage “combatendo” ainda mais ferozmente a inquietação com tensão, privação de oxigênio e talvez com raiva e autocondenação. Você está em guerra com você mesmo – talvez porque não saiba o que fazer além disso. Ninguém jamais lhe ensinou, e você jamais aprendeu, que existe uma alternativa estratégica muito mais útil. É a estratégia da auto-aceitação.

Nessa estratégia, você não combate a sensação de angústia, você a respira, a aceita. Talvez diga a si mesmo: “Puxa, estou com medo!”; então respire fundo. Concentre-se na respiração suave e profunda, muito embora seja difícil de início e possa continuar assim por algum tempo; você persevera e observa o seu medo, torna-se testemunha dele sem identificar-se com ele, sem permitir que ele o defina. “Se estou com medo, estou com medo – mas não há razão para ficar inconsciente. Vou continuar usando meus olhos. Vou continuar a *VER*.” Você poderá até optar por “conversar” com o seu medo, convidando-o a contar qual é a pior coisa que poderá acontecer, para que também isso possa ser enfrentado e aceito – uma estratégia que tenderá a tirá-lo das fantasias que o atormentam e levá-lo a uma realidade muito mais agradável. Você poderá se conscientizar de quando e como esse medo começou em você. Poderá considerar com mais profundidade que ele não tem fundamento, que é, de fato, uma reação obsoleta sem importância para o presente. Aceitando-o completamente, poderá descobrir que foi libertado do passado *RUMO AO PRESENTE*. O medo poderá não desaparecer sempre – às vezes sim, às vezes apenas diminuirá – mas você estará *RELATIVAMENTE* mais relaxado e livre para agir.

Somos sempre mais fortes quando não tentamos lutar contra a realidade. Não podemos espantar o medo gritando com ele, ou gritando com nós mesmos, ou cedendo à autocensura. Porém, se pudermos nos abrir para a nossa experiência, permanecer conscientes e lembrar que somos maiores do que uma única emoção, poderemos, no mínimo, começar a transcender os sentimentos indesejáveis e, muitas vezes, dispersá-los, uma vez que a aceitação plena e sincera tende, com o tempo, a dissolver os sentimentos negativos ou indesejáveis, tais como a dor, a raiva, a inveja ou o medo.

Se uma pessoa está com medo, em geral é inútil tentar dizer-lhe que “relaxe”. A pessoa não sabe como traduzir esse conselho em comportamento. Mas, se você falar de respirar lentamente, ou de qual seria a sensação de não lutar contra o medo, estará propondo algo “encenável”, isto é, algo que a pessoa pode *FAZER*. Ela deve pensar em expandir-se para permitir a entrada do medo ou até mesmo em dar-lhe as boas-vindas, travando amizade com ele – ou pelo menos observá-lo sem identificar-se com ele – e, por fim, fazer uma projeção do que de pior pode acontecer e então encarar o fato. Podemos com certeza aprender a dizer: “Estou sentindo medo e posso aceitar esse fato, mas eu sou *MAIS* do que o meu medo”. Em outras palavras, não devemos nos *IDENTIFICAR* com o medo. Pense: “Reconheço meu medo e o aceito... e agora deixe-me ver se posso lembrar como me sinto quando *NÃO* estou com medo”. Esse é um recurso muito poderoso para lidar com o medo (ou com qualquer outro sentimento indesejável). São atos que você pode aprender, ensaiar mentalmente e praticar quando surgirem as situações de medo.

A prática que descrevo é apropriada para quase todos os tipos de medo. É útil na cadeira do dentista, quando você se prepara para solicitar um aumento, quando tem de enfrentar uma entrevista difícil, quando tem de dar uma notícia dolorosa a alguém, ou quando está se engalfinhando com os temores da rejeição ou do abandono.

Quando aprende a aceitar o medo, pára de fazer dele uma catástrofe e então ele deixa de ser o seu senhor. Você não é mais torturado pelas fantasias que podem ter pouca ou nenhuma relação com a realidade. Você é livre para ver as pessoas e as situações como elas são. Você se sente mais eficiente, sente que tem mais controle sobre sua vida. A autoconfiança e o auto-respeito aumentam.

A auto-estima aumenta no decorrer do processo, mesmo quando os temores não são produto de fantasias irracionais, mas do fato de que a realidade particular com a qual você tem de conviver *É* terrível. Tive uma boa amiga que, alguns anos atrás, foi vítima de um câncer devastador. Na época, achei que sua coragem ao lidar com a doença era extraordinária. Lembro-me do dia em que, visitando-a no hospital, ela me contou sua história: os médicos disseram-lhe que a radioterapia era necessária. Ela ficou aterrorizada com a perspectiva. Perguntou se podia ir até a sala de radioterapia, só por alguns minutos, durante três dias, antes de começar o tratamento. “Eu só quero dar uma olhada na máquina”, explicou ela aos médicos. “Ficar amiga dela. Então, estarei pronta. Não terei medo.” E contou-me: “Só fiquei lá, olhando para a máquina... aceitei-a... aceitando a minha situação... e refletindo sobre o fato de que a máquina existia para me *AJUDAR*. Foi tão mais fácil fazer o tratamento...”. Ela acabou morrendo, mas jamais esqueci sua serenidade e dignidade. Ela sabia como se avaliar. Foi o exemplo mais bonito do princípio de aceitação que já vi.

Aproveite alguns minutos para contemplar um sentimento ou uma emoção que você não consegue encarar com facilidade – insegurança, dor, inveja, raiva, tristeza, humilhação, medo. Depois de isolar o sentimento veja se pode focalizá-lo melhor, talvez pensando sobre, ou imaginando, o que ele costuma evocar. Então, deixe-se invadir por esse sentimento como se estivesse abrindo o corpo para ele. Imagine como seria se você não lhe oferecesse resistência, mas o aceitasse plenamente. Explore essa experiência. Sem pressa.

Repita para você mesmo: “Estou sentindo esta sensação (seja qual for) e a aceito plenamente”. A princípio, isso pode ser difícil, você pode descobrir que está tensionando o corpo em protesto, mas insista; concentre-se na respiração; pense em dar permissão aos músculos para aliviar a tensão; lembre-se: “Um fato é um fato; o que é, é; se o sentimento existe, ele existe”. Continue a contemplar o sentimento. Pense em *PERMITIR* que ele exista (em vez de desejar que desapareça). Você poderá achar útil (como eu) dizer-se: “Agora estou explorando o mundo do medo, da dor, da inveja ou da confusão (ou do que for)”.

Ao fazer isso, você estará explorando o mundo da auto-aceitação.

Estive, certa vez, no consultório de um médico, onde tive de tomar uma série de injeções dolorosas. Em resposta ao choque e à dor da primeira picada, parei de respirar e contraí o corpo inteiro, como se estivesse

tentando deter todo um exército. Mas, é claro, tensionar os músculos tornou a penetração mais difícil e, portanto, a experiências mais dolorosa. Minha esposa, Devers, que estava no consultório tomando as mesmas injeções, observou o fato e disse-me: “Quando você sentir a agulha tocar sua pele, respire, como se estivesse absorvendo a agulha junto com a respiração. Imagine que você está dando as boas-vindas à agulha”. Percebi, então, que isso era exatamente o que eu estava ensinando às pessoas sobre o que fazer com as emoções e, assim, fiz o que Devers me propunha. A agulha entrou quase sem incômodo. Eu *ACEITARA* a agulha – *E AS SENSACIONES RESULTANTES* - em vez de tratá-la como adversária.

Essa estratégia, é claro, é muito familiar a atletas e bailarinos, cujo trabalho exige que eles “convivam com” a dor, em vez de se revoltar contra ela. Os exercícios respiratórios que o Dr. Lamaze ensinou às mulheres grávidas para controlar e aliviar a dor, a ansiedade e as reações corporais incorporam precisamente o princípio que estamos considerando aqui.

O princípio que devemos lembrar continua sendo o mesmo, seja contra o medo, seja contra o prazer com que decidimos lutar: *NÃO FIQUE NUMA POSIÇÃO ANTAGÔNICA DIANTE DE SUA PRÓPRIA EXPERIÊNCIA*. Se você permitir que a posição antagônica se desenvolva, intensificará os pontos negativos e se privará dos positivos.

A seguir, apresentamos quatro exemplos de situações nas quais as pessoas optaram entre a auto-aceitação e a auto-rejeição.

PRÁTICA DA AUTO-ACEITAÇÃO - Luciano começou a notar que estava atraído sexualmente pela vizinha. Considerava-se feliz em seu casamento, e a reação inicial foi se repreender, mas logo decidiu que era melhor entender a si mesmo do que praticar a autocensura. Permitiu-se vivenciar (interiormente) a atração sexual. Prestou atenção nos sentimentos que a vizinha evocava nele e soltou as rédeas da fantasia. Em pouco tempo conscientizou-se de que não era tanto a vizinha por quem ansiava, mas sim desejava novos estímulos e também não era por estar cansado da esposa, mas porque estava cansado de seu trabalho. Viu que uma nova mulher oferecia a promessa de, por um momento, sentir-se *EFICIENTE*, o que não acontecia mais no trabalho. Ele não se sentiu culpado, encarou sua reação à vizinha apenas como uma fonte de informações valiosas sobre as frustrações que tinha dentro de si. Sabia que não iria trair a esposa, contudo se permitiu imaginar como seriam as relações com a vizinha. Naquela noite, ao jantar, confessou à esposa: “Hoje à tarde, quando fiquei uma hora sentado no pátio, tive um caso de oito meses com a vizinha”. A serenidade e o humor de sua colocação indicaram à esposa que ela não tinha nada que temer, e assim ela perguntou: “E como foi?”. Luciano segurou a mão da mulher e disse: “Frustrante. Sem sentido. Não era uma solução. Mas acho que encontrar outro tipo de trabalho pode ser”.

PRÁTICA DA AUTO-REJEIÇÃO - O que Luciano não sabia era que sua vizinha, Márcia, tinha sentimentos eróticos a respeito dele e uma vez que via tais sentimentos como pecaminosos, os reprimiu. Foi ficando cada vez mais tensa com o marido e os filhos. Tinha crises de choro inexplicáveis. Quando ocasionalmente cruzava com Luciano, tinha atitudes alternadas de grosseria e sedução, como uma criança que flerta sem saber bem o que está fazendo. Márcia era infeliz no casamento há muito tempo, mas não se permitia enfrentar o assunto, pois o divórcio significaria humilhação e fracasso. Se ela se tivesse aceitado e examinado seus sentimentos por Luciano e se tivesse discutido esses sentimentos com o marido, poderia ter obtido uma preciosa compreensão de sua própria condição. Porém, quando menina, ensinaram-lhe que desejar outra pessoa mentalmente é tão mau quanto cometer adultério, e ela não queria ser má; portanto, a única solução que conhecia era a inconsciência. Afinal, depois de anos de sofrimento e incomunicabilidade, o marido divorciou-se dela. Sentindo-se traída, abandonada e vitimada, Márcia ponderou: “Por que as pessoas boas sempre têm de sofrer neste mundo?”.

Você se relaciona com alguma dessas duas histórias?

PRÁTICA DA AUTO-ACEITAÇÃO - Regina sentiu-se arrasada, quando, logo depois do seu divórcio, os filhos lhe informaram que preferiam viver com o pai. Ela sabia que tinha sido uma mãe impaciente, pouco

empática e descuidada, e que o ex-marido tinha sido melhor do que ela como provedor para as crianças. Isso não era fácil de admitir, pois era muito doloroso. Depois que as crianças partiram, ela teve muitas oportunidades de estar só e pensar sobre o passado. “A verdade é”, admitiu ela para si mesma afinal, “que eu nunca quis ser mãe. Fui porque achei que devia”. Passou muitas horas em silêncio, meditando sobre as escolhas passadas, não por autocrítica, mas para chegar ao auto-entendimento. Conseguiu aceitar que era melhor para os filhos ficarem com o pai. E, então, lentamente, conseguiu encarar e aceitar algo muito mais difícil, porque violentava tudo o que lhe tinham ensinado: ela estava *FELIZ* porque os filhos tinham escolhido viver com o ex-marido. Sentia-se livre pela primeira vez na vida. Consequentemente, quando estava com os filhos – e optou por vê-los com frequência – eles encontravam uma mãe mais feliz e afetiva do que jamais conheceram. Quando amigos e parentes tentavam fazê-la sentir-se culpada por ser uma “mãe desnaturada”, olhava-os tranquila e não tentava defender-se. Conhecia-se e aceitava quem era, e era isso o que importava. “Arrependo-me dos erros passados”, dizia para si mesma, “mas não acho que a maneira de redimi-los seja cometer outros, repudiando novamente meus desejos e necessidades!”.

PRÁTICA DA AUTO-REJEIÇÃO - Um dia, quando João tinha 62 anos, seu filho Marcos, de 25, tentou falar com ele sobre a experiência de ter sido seu filho. “Eu tinha tanto medo de você quando era pequeno”, disse Marcos. “Você era tão violento, nunca sabia quando você ia me bater”. “João retrucou, irritado: “Não quero falar desse assunto”. Marcos prosseguiu, com paciência: “Veja bem, pai, sei que você não gosta de falar nisso. Você deve achar que quero repreendê-lo e fazê-lo sentir-se mal. Não é isso. Quero que sejamos amigos. Quero entender de onde você veio. Você deve ter sido muito infeliz”.

Porém, João negou-se a ouvir; nunca negara nem admitira seu comportamento passado perante o filho, como se preferisse deixar os fatos numa espécie de limbo, nem reais nem irreais, envolvidos numa bruma impenetrável. Marcos insistiu muito, mas não adiantou. “Por que você não me ouve?”, gritou ele ao pai. “Por que você não aceita as coisas como elas são?”.

Um dia o pai respondeu, gritando: “Por que *VOCÊ* não aceita o fato de que jamais serei o pai que você quer?”. Os dois olharam um para o outro num silêncio estarrecedor, como se, por um momento, tivessem visto num relance algo sobre eles mesmos, algo que tratariam imediatamente de esquecer. “Não é possível que eu tenha sido tão cruel como ele diz”, pensou João, batendo a porta da mente contra essa possibilidade. “Não é possível que eu queira ver sangue”, pensou Marcos, batendo a porta da mente contra a possibilidade. Logo depois, a gritaria continuou.

Ao considerar a psicologia dessas duas pessoas, você encontra aspectos de si mesmo? Se a resposta for positiva, quais as consequências para a sua auto-estima?

Vamos agora considerar esta questão: suponha que a sua reação negativa a alguma experiência foi tão esmagadora que você *NÃO PODE* praticar a auto-aceitação. E, no entanto, o sentimento, o pensamento ou a lembrança é tão perturbadora e alvoroçante que a aceitação fica fora de questão. Sentimo-nos impotentes por não nos bloquear e nos contrair. A solução é não tentar resistir à nossa resistência. Se não podemos aceitar um sentimento (ou pensamento, ou lembrança), precisamos *ACEITAR NOSSA RESISTÊNCIA*. Em outras palavras, começar por aceitar onde estamos. Se mantivermos a resistência em um nível consciente, *ELA COMEÇARÁ A SE DISSIPAR*.

Se pudermos aceitar o fato de que agora, neste momento, nos *RECUSAMOS* a aceitar que sentimos inveja, raiva, dor ou ansiedade, por exemplo, ou que nos *RECUSAMOS* a aceitar que antes fizemos ou acreditamos nisto ou naquilo; se reconhecermos, vivenciarmos e aceitarmos nossa resistência, descobriremos um paradoxo extremamente importante: a resistência começará a desmoronar. Quando lutamos contra um bloqueio, ele se torna mais forte; quando o reconhecemos e aceitamos, ele começa a se enfraquecer, *PORQUE A MANUTENÇÃO DE SUA EXISTÊNCIA REQUER OPOSIÇÃO*.

Às vezes, na terapia, quando uma pessoa tem dificuldade em aceitar algum sentimento, pergunto se ela quer aceitar o fato de *RECUSAR-SE a aceitá-lo*. Certa vez perguntei isso a um cliente, Vitor, um pastor que tinha grande dificuldade em assumir ou vivenciar sua raiva, mas que era um homem muito zangado. Minha pergunta o

desorientou: “Se eu aceito que não aceito minha raiva?”, perguntou ele. Eu sorri e disse: “Isso mesmo”. Ele trovejou: “Me *RECUSO* a aceitar minha raiva e me *RECUSO* a aceitar minha recusa!”. Dei risada e perguntei: “Você aceita sua recusa de aceitar sua recusa? Ora, precisamos começar de algum ponto. Vamos começar por aí”.

Pedi-lhe que encarasse o grupo e dissesse: “Não estou zangado”, várias vezes seguidas. Logo ele estava dizendo isso de um jeito realmente muito zangado.

Então eu o fiz dizer: “Me *RECUSO* a aceitar minha raiva”, coisa que ele bradou com um vigor crescente.

E então eu o fiz dizer: “Me *RECUSO* a aceitar minha recusa de aceitar minha raiva”, o que ele se pôs a fazer enfurecido.

E então eu o fiz dizer: “Mas estou pronto a aceitar minha recusa de aceitar minha recusa”, e ele ficou repetindo isso até que, afinal, sucumbiu e juntou-se às risadas do grupo.

“Entendi” – ele deu um sorriso amarelo. “Se você não pode aceitar a experiência, aceite a resistência”.

“Certo. E, se você não pode aceitar a resistência, aceite a sua resistência em aceitar a resistência. O importante é que eventualmente você chegará a um ponto que pode aceitar. E então poderá avançar a partir daí”.

A expressão de Vitor iluminou-se. “Quando você vivencia a resistência ou a negação de maneira consciente e a acolhe, por assim dizer, você gera um tipo de curto-circuito. Uma porta se abre – e você retoma a ligação com a experiência”.

“É isso mesmo. E então, você está zangado?”

“Estou cheio de raiva”.

“Você pode aceitar o fato?”

“Não gosto disso.”

“Disso todos nós sabemos. Mas você pode aceitá-lo?”

“Posso.”

“Por favor, olhe para mim e diga: ‘Nathaniel, estou realmente zangado’.”

“Nathaniel, estou realmente zangado.”

“Outra vez, por favor.”

“*NATHANIEL, ESTOU REALMENTE ZANGADO!!!*”

“Bom. Agora, vamos começar a tentar descobrir com o que você está zangado.”

Um poderoso instrumento para cultivar a autoconsciência, a auto-aceitação e o crescimento pessoal é o procedimento de conclusão de sentenças. Bastam uma caneta e um caderno.

No alto de uma página em branco, escreva uma das sentenças incompletas, ou o início de uma sentença, que apresento a seguir. Escreva-as na ordem em que são fornecidas. Depois de ter escrito o começo da frase no

alto da página, escreva de seis a dez conclusões tão rápido quanto puder. Não se preocupe se a conclusão for literalmente verdadeira, ou se uma conclusão conflitar com outra. Nenhuma de suas conclusões está gravada na pedra. É um mero exercício, uma experiência.

Você pode sentir vontade de dizer a si mesmo que não é capaz de fazer isso. Eu asseguro que é. Ensinei este procedimento a milhares de pessoas e algumas delas sempre começam dizendo “eu não posso” e então passam a fazê-lo.

No alto da primeira página, escreva: **Às vezes, quando olho para trás em minha vida, mal posso acreditar que certa vez eu.....** – e agora escreva de seis a dez conclusões para esta sentença. Vá em frente!

Depois, na página seguinte, escreva: **Não é fácil para mim admitir que.....** – e acrescente as conclusões.

Agora em outra página: **Para mim não é fácil praticar a auto-aceitação quando.....** – e complete.

Depois:

Uma das minhas emoções que acho difícil de aceitar é.....
Um dos meus atos que acho difícil de aceitar é.....
Um dos pensamentos que tenho tendência a afastar da minha mente é.....
Uma das coisas em meu corpo que tenho dificuldade de aceitar é.....
Se eu aceitasse melhor o meu corpo.....
Se eu aceitasse melhor as coisas que fiz.....
Se eu aceitasse melhor os meus sentimentos.....
Se eu fosse mais honesto quanto às minhas vontades e necessidades.....
O que me assusta na auto-aceitação é.....
Se as outras pessoas vissem que eu me aceito melhor.....
O bom da auto-aceitação pode ser.....
Estou me tornando consciente.....
Estou começando a me sentir.....
À medida que páro de negar minha experiência.....
Se eu respirar fundo e me permitir vivenciar a auto-aceitação.....

Devo adverti-lo de que, se você apenas ler estas palavras e não fizer realmente os exercícios conforme descrito, irá privar-se de descobertas que eu não posso colocar à sua disposição de outra forma.

Acredito que agora ficou claro por que a auto-aceitação é essencial para uma mudança positiva. Se eu me recuso a aceitar o fato de que muitas vezes vivo inconscientemente, como vou aprender a viver mais conscientemente? Se me recuso a aceitar o fato de que muitas vezes vivo de forma irresponsável, como vou aprender a viver com mais responsabilidade? Se me recuso a aceitar o fato de que muitas vezes vivo de modo passivo, como vou aprender a viver de maneira mais ativa?

Não posso superar um medo cuja realidade nego. Não posso resolver um problema sexual cuja existência não admito. Não posso curar uma dor que me recuso a reconhecer como minha. Não posso modificar traços de caráter que insisto em não ter. Não posso me perdoar por um ato que não reconheço ter cometido.

Aceitar a nós mesmos é aceitar o fato de que as coisas que pensamos, sentimos e fazemos são todas expressão de nosso ser, *NO MOMENTO EM QUE OCORREM*.

Contudo, isso não significa que essas coisas são a palavra final sobre quem somos – a não ser que as cimentemos com nossas negações e rejeições.

Permitam-me compartilhar mais um exemplo pessoal para ilustrar melhor o assunto.

Alguns anos atrás minha esposa, Patrícia, que eu muito amava, faleceu. Durante muito tempo minha mente ficou incansavelmente rememorando vários aspectos do nosso relacionamento. Podia lembrar-me de incidentes onde fora ou desatencioso ou grosseiro e, às vezes, tentava afastar essas lembranças porque eram dolorosas demais. Não as neguei por completo, nem as aceitei de todo, permitindo que elas e suas implicações fossem assimiladas e integradas. Uma parte de mim ficou fragmentada, alienada do resto do meu ser.

Depois casei-me outra vez e, ao mesmo tempo que me sentia feliz e profundamente enamorado de minha atual esposa, Devers, notei certos padrões de irreflexão e falta de consideração que se repetiam. Comecei a refletir sobre um fato que ensinava aos outros: se eu não podia aceitar plenamente a realidade de uma parte de meu comportamento passado era quase inevitável que, de uma maneira ou de outra, iria repeti-lo. Assim, comecei a despender mais tempo tornando reais para mim mesmo certos atos que cometera no meu casamento anterior, tais como, deixar de estar presente quando Patrícia precisou de minha compreensão ou ajuda, ou ser demasiado impaciente, ou ficar excessivamente absorvido no trabalho – a desatenção perfeitamente comum que o amor não nos impede automaticamente de perpetrar. Reviver instâncias específicas, rememorar detalhe por detalhe foi doloroso. Olhar para os meus atos com clareza foi às vezes mais perturbador do que as palavras podem descrever, pois Patrícia se fora e não havia jeito de fazer as pazes. Todavia, eu sabia que se persistisse – e, é claro, se conseguisse a mesma nitidez com relação ao meu comportamento no atual casamento com Devers – duas coisas aconteceriam: eu me sentiria mais integrado e teria menos probabilidade de repetir atos dos quais poderia me arrepender.

Convido você a pensar sobre algum ato do qual se arrependa. Verifique se pode descartar a culpa e ao mesmo tempo reter a experiência de você mesmo como autor desse ato. Descubra como é aceitar que, a uma certa altura de sua vida, você optou por cometê-lo. Como se sente com esse tipo de honestidade? O que está aprendendo sobre a auto-estima?

Depois que aceitamos o fato de que os nossos atos são os *NOSSOS* atos, ainda resta a questão da *AValiação* - e teremos mais a dizer no próximo capítulo sobre o processo de avaliar um comportamento do qual você se arrepende (pensar sobre ele e interpretar seu significado) de uma maneira que aumente, em vez de destruir a auto-estima. Contudo, há algo que preciso dizer agora: os erros que desejamos encarar são os degraus de uma escada que leva a uma maior auto-estima.

Tudo o que temos possibilidade de vivenciar, podemos também rejeitar na memória, seja imediatamente ou mais tarde. Tudo o que não se adapta ao nosso autoconceito oficial, ou ao nosso sistema de crenças oficiais, ou que evoca ansiedade, seja qual for a razão, podemos rejeitar.

Posso me recusar a aceitar a minha sensualidade; posso me recusar a aceitar a minha espiritualidade. Posso rejeitar o meu sofrimento; posso rejeitar a minha alegria. Posso reprimir a lembrança dos atos dos quais me envergonho; posso reprimir a lembrança dos atos dos quais me orgulho. Posso negar minha ignorância; posso negar minha inteligência. Posso recusar-me a aceitar minhas limitações; posso recusar-me a aceitar minhas potencialidades. Posso esconder minha fraqueza; posso esconder minha força. Posso negar o ódio que sinto por mim; posso negar o amor que sinto por mim. Posso fingir que sou mais do que sou; posso fingir que sou menos do que sou. Posso rejeitar meu corpo; posso rejeitar minha mente.

O problema da falta de auto-aceitação não está de maneira alguma restrita a “negativas”. Podemos ter medo de nossos pontos positivos tanto quanto de nossas fraquezas. Como, por exemplo, ter medo de nossa genialidade, de nossa ambição, de nosso arrebatamento, de nossa beleza, assim como de nosso vazio, de nossa passividade, de nossa depressão ou de nossa feiúra. Nossos pontos negativos colocam o problema da inadequação; nossos pontos positivos, o desafio da responsabilidade.

Nossas forças ou virtudes podem fazer com que nos sintamos solitários, alienados, desligados do rebanho, alvo de inveja e hostilidade, e nossa vontade de *PERTENCER* pode superar todo o desejo de realizar as

nossas mais altas potencialidades. É sabido, por exemplo, que muitas mulheres associam a inteligência ou a capacidade de realização com a perda do amor ou da feminilidade. Pode ser preciso muita coragem para admitir, mesmo na privacidade de nossas mentes, que “posso fazer coisas que os outros parecem não ser capazes de fazer”. Ou “sou o mais inteligente em minha família”. Ou “sou especialmente bonito”. Ou “exijo mais da vida do que as pessoas que me cercam”. Ou “vejo mais longe e com mais clareza”.

Lembro-me de uma jovem que veio a mim para tratar-se, muitos anos atrás. Lorena tinha 24 anos, o rosto de um anjo, e xingava como um caminhoneiro. Tinha experimentado todas as drogas de que já ouvi falar e mais algumas que eu não conhecia. Quando tinha dezoito, dormia no porão da casa de uma fraternidade da faculdade, onde conseguia casa e comida em troca de serviços sexuais. No momento, sustentava-se como garçone. Ela viu meu livro na casa de algum amigo, e o livro lhe falou de perto; telefonou para o meu consultório e marcou uma hora.

Ela fez tudo o que pôde para que eu não gostasse dela, mas eu gostei. Estava convencido de que ela ocultava uma pessoa extraordinária atrás de um manto de degradação. Lembro-me de uma vez em que, através da hipnose, fiz com que regredisse a um determinado dia no ginásio. Ela começou a chorar. A professora fazia perguntas aleatórias a vários alunos. Ouvi-a sussurrar: “Deus, por favor, se ela me questionar, faça com que eu não saiba a resposta”.

“Por quê?”, perguntei. E ela respondeu: “Porque eles te odeiam. Eles odeiam quando você sabe demais. Eles odeiam se você é esperta demais”.

Porém, ela não era só uma pessoa com uma inteligência fora do comum. Quando menina, era muito alta para a idade, fisicamente forte e possuía uma coordenação motora excepcional. Podia praticar quase todos os esportes melhor do que a maioria dos meninos, para raiva e humilhação dos irmãos mais velhos, que batiam nela, a atormentavam e ridicularizavam. Sem melhor olhar para um livro, era uma aluna exemplar. Na cidadezinha onde vivia não havia ninguém como ela, ninguém com quem conversar. Sentia-se odiada pela família, *ODIADA POR SUAS VIRTUDES*, não por suas fraquezas.

Quando adolescente, partiu para um processo sistemático de autodestruição – como vingança contra a família e, ao mesmo tempo, como um grito de socorro.

Um dia, na terapia, depois de termos trabalhado juntos por cerca de seis meses, ela ficou muito zangada comigo. Quando chegou ao ponto de não poder mais articular suas razões, convidei-a a concluir sentenças.

O que me incomoda em você, Nathaniel, é.....

... que você acredita em mim!

... que você se recusa a me ver como depravada!

... que você me faz sentir minha dor!

... que você me faz sentir que há esperança!

Agora, ela já estava meio chorando, meio fungando. Continuou:

... que você me faz acreditar em mim mesma!

... que você me trouxe de volta à vida!

... que você não me vê como os outros!

... que eu odeio você!

Agora, ela já soluçava descontroladamente. “É tão difícil”, gritou várias vezes.

“O quê?”

Ela olhou para mim com os olhos assustados / esperançosos de um animal: “Admitir que as coisas que

você vê estão aí. Que você está certo. Que eu sou inteligente. Que eu sou especial. Que *EU SOU BOA*.”

Mesmo agora, duas décadas depois, aquele momento permanece comigo como uma das grandes recompensas por ser um psicoterapeuta: o momento em que se vê um ser humano reunir coragem para admitir e aceitar a sua própria glória.

Um ano e meio depois de iniciar a terapia, ela já estava estudando redação criativa na Universidade da Califórnia. Poucos anos depois, estava ganhando a sua própria vida como jornalista e estava casada.

Quando certa vez me encontrei com ela por acaso na rua, um ano depois dela ter deixado a terapia, não a teria reconhecido se não tivesse se aproximado de mim e me cumprimentado com um “olá” risonho. Estava bem vestida, segura de si, irresistivelmente alegre, aparentemente intocada pela tragédia. “Não sei se você se lembra de mim, mas eu me lembro de você”.

Hesitei um momento: “você é.... Lorena???”

“Eu mesma”.

“Como é bom ver você!”

“Você sabe quem é você, Nathaniel?”

“Quem sou eu??”

“Você é o homem que se recusou a me atender como uma vadia e prostituta. Você me viu como alguém especial, e me fez ver isso. Puxa, houve momentos em que odiei tanto você! Aceitar quem eu era – quem eu *REALMENTE ERA* - foi a coisa mais difícil que tive de fazer em toda a minha vida. As pessoas sempre falam sobre como é difícil aceitar os próprios defeitos. Alguém deveria falar sobre como é difícil aceitar as próprias virtudes!”

Às vezes o caminho para a auto-estima é solitário e assustador. Não podemos saber antecipadamente o quanto nossas vidas seriam mais satisfatórias. Porém, quanto mais estamos prontos a vivenciar e aceitar os diferentes aspectos de quem somos, mais rico se torna o nosso mundo interior, maiores se tornam os nossos recursos, mais adequados nos sentimos perante os desafios e as oportunidades da vida. E é também mais provável que encontremos – ou criemos – um estilo de vida que se adapte às nossas necessidades individuais.

Até agora, lidamos com a auto-aceitação como uma aplicação da racionalidade e do realismo, como respeito por nossa própria experiência e como recusa de estar em guerra com nós mesmos. Contudo, existe um outro significado, mais profundo, da auto-aceitação, que precisamos considerar.

Refiro-me à coragem para admitir que existe um lugar dentro de nós onde – com defeitos ou não – *GOSTAMOS DE NÓS MESMOS*. Muitas pessoas acham que é uma idéia difícil de entender.

A auto-aceitação, em última análise, refere-se a uma atitude de autovalorização e de compromisso que deriva fundamentalmente do fato de que estou vivo e consciente, de que *EXISTO*. É uma experiência mais profunda do que a auto-estima. É um ato de afirmação pré-moral, pré-racional, uma espécie de egoísmo primitivo que é direito de nascença de qualquer organismo consciente e que, no entanto, qualquer ser humano tem o poder de combater ou anular.

Talvez o que se segue ajude a esclarecer a questão.

Às vezes, depois que um cliente da terapia expôs até a exaustão sua falta de auto-estima e eu quero lembrar uma outra perspectiva da qual ele parece esquecer-se, mudo para a atividade de completar sentenças e peço ao cliente que trabalhe com este início: **Se eu quisesse admitir o quanto secretamente gosto de**

mim.....

E então, depois de alguns protestos do cliente, ouço em geral conclusões como as que se seguem:

... suponha que os outros não concordem?
... eu me sentiria envergonhado.
... teria de sentir muitas dores que foram rejeitadas.
... você ficaria surpreso.
... muitas pessoas ficariam chocadas.
... eu ficaria apavorado.
... minha família não iria gostar.
... eu não teria desculpas para a minha passividade.
... eu odieria continuar minha vida.

E depois, eu poderia sugerir este: **O bom de fingir que não gosto de mim é que.....**

... derroto os outros primeiro.
... eu tenho uma desculpa.
...ninguém espera nada de mim.
...as pessoas sentem pena de mim.
... eu não tenho de fazer nada.
...é mais fácil.
... é isso que os meus pais esperam de mim.

Se eu tivesse tido a coragem de admitir que, seja como for, eu gosto de mim.....

... eu seria livre.
... estaria dizendo a verdade.
...teria de me separar da família.
...respeitaria a mim mesmo.
... seria como entrar num outro mundo.
... tudo mudaria.
... o mundo se abriria para mim.

Sugiro que você releia com calma essas conclusões. Não se apresse. Elas revelam muitas visões preciosas que podem ter relevância para você.

Uma atitude de auto-aceitação é precisamente o que um psicoterapeuta eficiente tenta despertar na pessoa, mesmo que ela tenha a mais baixa das auto-estimas. Essa atitude pode inspirá-la a enfrentar até o que mais teme encontrar em seu íntimo, sem cair na auto-aversão, repudiando seu valor como pessoa, ou desistindo de viver. Assim, ela pode estar insatisfeita com a experiência de uma auto-estima inadequada e mesmo assim aceitá-la junto com as dúvidas e os sentimentos de culpa: “eu as aceito como parte do modo como vivencio a mim mesmo neste momento”.

Às vezes as pessoas não compreendem o significado da auto-estima, declarando que todos deveriam ter uma boa auto-estima, não importa o que façam ou deixem de fazer. Isso é totalmente impossível. Estão confundindo auto-estima, que necessariamente depende de certas condições, com auto-aceitação, que pode ser incondicional.

Eis aqui um exercício simples de conclusão de sentenças que permitirá que você comece a explorar a questão da auto-aceitação em sua própria vida.

Pegue um caderno e, no alto da página, escreva: **Às vezes não gosto de mim quando.....** – e então escreva de seis a dez conclusões, o mais depressa possível. Mais uma vez, não se preocupe se elas são ou não literalmente verdadeiras. Não se censure, ou você não aprenderá nada.

E então:

Uma das coisas de que não gosto em mim é.....

Uma das coisas de que gosto em mim é.....

A coisa de que menos gosto em mim é quando.....

A coisa de que mais gosto em mim é quando.....

Minha mãe me deu uma visão de mim mesmo como.....

Meu pai me deu uma visão de mim mesmo como.....

Quando não me sinto amado.....

**Quando me sinto orgulhosos de alguma coisa que ninguém entende ou para a qual ninguém
liga.....**

Se eu tivesse de admitir o quanto secretamente gosto de mim.....

O bom quando finjo não gostar de mim mesmo é.....

O que assusta quando admito que, apesar dos defeitos, gosto de mim é.....

Estou começando a ficar consciente.....

Se o que eu estou escrevendo for verdade.....

Se eu quisesse respirar fundo e me permitir vivenciar a alegria de ser.....

Existe uma boa possibilidade de que, participando plena e conscientemente desse exercício, você entre em contato com aquela parte de você mesmo que é mais profunda que as dúvidas, os medos e as culpas. Assim espero.

Entretanto, a descoberta não é sempre recompensada com o prazer. Às vezes ela é assustadora. Às vezes você quer fugir dela, recusar-se a aceitá-la, por causa de algum conhecimento intuitivo que diz que aceitá-la por completo é, quase irresistivelmente, enfrentar a responsabilidade de viver de forma consciente.

Mais de um cliente em terapia protestou: “Se eu aceitar o fato de que gosto de mim, terei de me comportar de forma diferente!”. Ou: “Se eu aceitar o fato de que gosto de mim, terei de permanecer demasiado consciente!”.

Porém, quando você é incapaz de viver conscientemente (e esse é um dos fatos mais importantes da psicologia humana), o nível mais profundo e mais primitivo de seu ser tende, com efeito, a voltar-se contra você, gerando dor no nível da auto-estima. É esse “eu” mais profundo que ofendemos quando negligenciamos a integridade que uma auto-estima positiva requer. Se não tenho a lealdade de dar apoio a um amigo, esse amigo sente-se traído por mim. Da mesma forma, se não tenho a lealdade de dar apoio a mim mesmo (o que significa ter a coragem de saber que gosto de mim e que assumo essa responsabilidade), eu também me sentirei traído, mesmo que não seja capaz de explicar meu sentimento ou de falar de minha experiência.

Se você recapitular o material contido neste capítulo e os exercícios que fez, ficará certamente impressionado com o fato de sua auto-aceitação ser melhor em certas áreas que em outras. Você pode aceitar alguns dos seus atributos físicos, pensamentos, sentimentos ou atos, enquanto nega ou rejeita outros. Faça uma lista de seis fatos sobre você mesmo que tenha dificuldade em aceitar plenamente. Isso pode exigir-lhe um

desafiador nível de honestidade. Lembre-se de que “aceitar” não significa “gostar”. Depois escreva em seu caderno: **O difícil quanto à aceitação de (complete) é.....** e escreva de seis a dez conclusões. Faça então o mesmo com: **Se eu tivesse de aceitar (complete) completamente.....** E depois: **Se os fatos demonstrassem que a verdade é a verdade, aceitando-a ou não....** E depois: **Estou ficando consciente.....**

Talvez agora esteja mais claro para você que a auto-aceitação é verdadeiramente um ato heróico.

O que significaria, na prática, se nos próximos sete dias você se compromettesse a fazer uma experiência por dia com novos exemplos de auto-aceitação?

Capítulo 5 – Libertar-se da culpa

Nossa meta é possuir um autoconceito forte, positivo em qualquer área, e conseguir mantê-lo, independentemente da nossa competência, ou da falta dela, e da aprovação ou desaprovação de qualquer outra pessoa.

Ao seguir em direção a essa meta, a maneira como você pensa a respeito de seu comportamento (os padrões pelos quais você o julga e o contexto no qual o vê) é de vital importância, em especial nos momentos em que você sente uma tendência à autocondenação. A culpa, obviamente, subverte a auto-estima positiva.

Avaliar o seu comportamento implica certas perguntas, como: segundo que padrões você julga o comportamento – os seus ou os de outrem?

Você procura entender *POR QUE* agiu como agiu? Você considera as circunstâncias, o contexto, as alternativas que percebeu no momento?

Você avalia o seu comportamento da mesma forma que avaliaria o de outra pessoa?

Quando pensa em seu comportamento, você identifica as áreas ou circunstâncias específicas em que ele ocorre, ou generaliza sempre e diz “sou ignorante” quando, de fato, pode ser ignorante a respeito de um determinado assunto e bastante informado sobre muitos outros, ou diz “sou fraco” quando, de fato, pode faltar-lhe coragem ou força numa área em particular e não em outras?

Se você se arrepende dos seus atos, tenta aprender com eles para que, no futuro, não repita os mesmos erros? Ou apenas sofre com o passado e continua passivamente preso a padrões de comportamento que reconhece como inadequados?

A resposta a todas essas perguntas terá implicações profundas para a sua auto-estima.

Sentimo-nos culpados quando:

- Ao contemplar algo que fizemos ou deixamos de fazer, vivenciamos uma diminuição do nosso senso de valor pessoal.
- Sentimo-nos impelidos a racionalizar ou a justificar o nosso comportamento.
- Sentimo-nos defensivos ou combativos quando alguém menciona o comportamento.
- Achamos dolorosamente difícil lembrar ou examinar o comportamento.

Pense em algo que você fez, ou que deixou de fazer, pelo qual se censura – algo bastante significativo para ter atingido sua auto-estima. E então pergunte-se: segundo *QUE* padrões estou julgando? Os meus ou os

de outra pessoa? Se os padrões não forem realmente seus, indague-se: em que *DE FATO* acredito quanto a este assunto? Se você é um ser humano pensante e, honesta e conscientemente, não pode ver nada de errado no seu comportamento, poderá encontrar coragem para parar de se condenar exatamente nesse ponto. Ou, no mínimo, poderá começar a ganhar uma nova perspectiva na avaliação do seu comportamento.

“Eu costumava me censurar”, disse Lúcia em uma das nossas últimas sessões de terapia, “porque nunca quis que minha mãe morasse comigo, quero dizer, comigo, meu marido e nossos filhos. Ensinaaram-me que o dever para com os pais vem antes de tudo e que o egoísmo é um pecado, mas uma das coisas que ganhei com a terapia foi aprender a prestar atenção no que *REALMENTE* penso, não no que às vezes digo a mim mesma que penso. E a verdade é que aquilo que me ensinaram não tem sentido para mim, particularmente perante o fato de que minha mãe sempre deixou claro que não gostava de mim de forma especial. E eu também não gostava dela de forma especial; nunca nos demos bem. O tema de toda a sua vida era ‘sina e ruína’. Quando eu me sentia muito contente, ela dizia que havia algo de errado comigo. Eu via que, se eu deixasse minha mãe morar conosco, seria o inferno para mim e minha família. E então eu disse não. Agora, minhas irmãs e irmãos não falam mais comigo. Vejo a vida de forma diferente do resto da família. E é a minha vida, não a deles. Faço o que me parece racional e aceito as consequências”.

Não estou sugerindo que todos os valores sejam subjetivos e que a moral se reflita apenas no que um indivíduo pensa ou sente como sendo “moral”. Desenvolvi o meu próprio conceito de ética racional e objetiva – uma ética de auto-interesse racional e esclarecido. Mas as pessoas ficam muitas vezes intimidadas com os valores e as preferências dos outros, à custa de suas próprias necessidades, percepções e auto-estima.

Mais ainda, não estou falando de problemas de psicopatas ou de pessoas às quais parecem faltar reações normais de culpa; se estivesse falando disso, teria de abordar muitos assuntos que não tenho a intenção de tratar neste livro.

Na prática da terapia, grande parte da assim chamada culpa que encontramos está relacionada com a desaprovação ou a condenação de pessoas importantes, tais como pais e companheiros; nem sempre é aconselhável aceitar declarações de culpa (nossas ou de outros) pelas aparências. Muitas vezes, quando alguém declara: “Sinto-me culpado a respeito disso ou daquilo”, o que ele ou ela de fato quer dizer, mas raramente reconhece, é: “Tenho medo de que mamãe ou papai (ou qualquer outra pessoa importante) saibam o que fiz. Eu seria criticado, repudiado, condenado”. Muitas vezes a pessoa de fato não vê seu ato como algo de errado e, no caso, o que sente não é literalmente culpa. Portanto, a solução para essa categoria de “culpa” é *OUVIR A AUTÊNTICA VOZ DO SER*, respeitar o seu próprio julgamento acima das crenças dos outros, com as quais você não compartilha de verdade (embora possa fingir fazê-lo).

Lembro-me de clientes em terapia que afirmavam sentir-se culpados com a masturbação porque, quando jovens, seus pais lhes ensinaram que isso era pecado. Às vezes um terapeuta “resolve” esse problema substituindo a autoridade dos pais do cliente pela sua própria e assegurando que a masturbação é uma atividade perfeitamente aceitável. Contudo, isso é assumir que a “culpa” é causada por uma concepção errônea da moralidade da masturbação. Minha tendência é ver esse fato como o “problema da cortina de fumaça”. O problema mais profundo é a dependência e o medo da auto-afirmação; mais especificamente, o medo de desafiar os valores de outras pessoas importantes. Portanto, trabalho primeiro para modificar a definição do problema, assim: “*EU* não acho que a masturbação seja pecado, mas tenho medo da desaprovação dos meus pais”. Reformulando o problema dessa maneira, nos afastamos da culpa e da auto-condenação; damos ao problema uma definição mais útil e acurada. E o desafio passou a ser: “*ESTOU PRONTO A ASSUMIR E A AGIR DE ACORDO COM MINHAS PRÓPRIAS PERCEPÇÕES E CONVICÇÕES?*”. Essa disposição é um dos significados de “honrar o próprio ser”. Quando a pessoa aceita esse desafio, a auto-estima aumenta.

Algumas declarações de culpa são uma cortina de fumaça contra ressentimentos negados ou rejeitados. Assim: “Não consegui fazer jus às expectativas de uma outra pessoa ou aos seus padrões. Tenho medo de admitir que estou intimidado com essas expectativas e padrões. Estou com medo de reconhecer como estou zangado com o que esperam de mim. Então, em vez disso, digo a mim mesmo e aos outros que me sinto culpado por não ter conseguido fazer o que é certo e não preciso ter medo de transmitir meu ressentimento e colocar em perigo minha relação com os outros”.

Se você se reconheceu nessa descrição, a solução para a sua “culpa” é ser honesto com você mesmo e com os outros a respeito do seu ressentimento. *PRIMEIRO*, é claro, você precisa ser honesto com você mesmo. Assuma a sua raiva. Admita o seu ressentimento contra os padrões e as expectativas que não são realmente seus. E observe a “culpa” começar a desaparecer, embora você possa ainda precisar lutar por maior autonomia.

“Se eu não estivesse me sentindo culpado...”, disse Edivaldo num exercício de conclusão de sentenças que visava explorar exatamente esse assunto, “eu me sentiria... agitado”. “Se eu não estivesse me sentindo culpado... exigiria saber com que direito minha família espera que eu sustente o vagabundo do meu irmão.” “Se eu não estivesse me sentindo culpado... exigiria saber por que esperam que eu resolva os problemas dos outros.” “Se eu não estivesse me sentindo culpado... diria a eles que estou cheio de ser responsável por um comilão que não quer ser responsável por si mesmo.” “Se eu não estivesse me sentindo culpado... Eu *NÃO* estou me sentindo culpado, *ESTOU SENTINDO RAIVA*.” E depois, “Se eu quisesse ser honesto com a minha raiva... admitiria como sou diferente do resto da família.” “Se eu quisesse ser honesto com a minha raiva... me sentiria mais limpo e mais livre.”

“Se o que estou sentindo não é realmente culpa...”, disse Eunice, uma mulher infeliz no casamento e que estava fazendo terapia, “teria de lidar com o meu *RESSENTIMENTO* em relação às exigências do meu marido de que eu viva só para ele; teria de *ENCARAR* esse ressentimento”. “Se o que estou sentindo não é realmente culpa... admitiria que *ADORO* ter voltado a trabalhar.” “Se o que estou sentindo não é realmente culpa... eu gritaria como estou cansada de ficar contendo minha energia só para que o meu marido não se sinta ameaçado.”

Mais uma vez, a necessidade de mudança é vista na definição do problema. Ressentimentos, medo e auto-asserção não-resolvidos são os problemas que temos de solucionar, não a culpa. A suposta culpa é meramente um meio de se proteger contra esse desafio mais profundo.

Na medida em que você começa a se tornar mais honesto quanto aos seus sentimentos, desiste da necessidade de sentir esse tipo de pseudoculpa. E então está mais livre para pensar com clareza sobre os valores e as expectativas que talvez precise questionar ou repudiar.

Essa não é uma tarefa fácil, de maneira alguma. Se fosse, as pessoas não se esconderiam atrás da pseudoculpa. Mas, se você quiser fazer o esforço, se você conseguir a coragem para sustentar a batalha pela independência (e você pode), o benefício para a sua autoconfiança e o seu auto-respeito será quase imediato.

Suponhamos, porém, que os padrões *SEJAM* realmente seus e que, num determinado assunto, você os traiu ou deixou de cumpri-los. Você solapou o seu senso de integridade.

Quando saímos da infância e desenvolvemos nossos próprios valores e padrões, a manutenção da integridade pessoal assume uma importância maior para a nossa auto-avaliação. *INTEGRIDADE* significa integração de convicções, padrões, crenças e comportamentos. Quando nosso comportamento é coerente com nossos valores declarados, temos integridade.

Eis aqui um exercício para facilitar a sua investigação do assunto. Escreva estes inícios de sentença num caderno e de seis a dez conclusões para cada uma:

Sinto-me mais íntegro quando...

Às vezes diminuo minha integridade quando...

Gosto mais de mim quando...

Gosto menos de mim quando...

Quando não obedeço a meus padrões, digo a mim mesmo...

Para mim, seria mais fácil viver de acordo com meus padrões se...

Lembre-se: se você ficar bloqueado, *INVENTE*. Não diga a você mesmo que não consegue. Você pode. O único problema é saber se você optou ou não. Depois de ter feito o exercício, reflita por alguns minutos sobre as suas conclusões. Que sentimentos foram despertados? De que você se conscientizou? O que aprendeu? A esta altura, seria útil fazer algumas anotações a respeito do que você descobriu sobre si mesmo.

Quando o nosso comportamento conflita com o nosso julgamento do que é apropriado, tendemos a perder a dignidade aos nossos próprios olhos. Tendemos a nos respeitar menos. Mas, se apenas nos punirmos e nos difarmos para depois não pensar mais no assunto, deterioraremos nossa auto-estima *E AUMENTAREMOS A PROBABILIDADE DE TER MENOS INTEGRIDADE NO FUTURO*. Um mau autoconceito é uma profecia que se cumpre por si: leva ao mau comportamento. Não podemos melhorar dizendo a nós mesmos que somos imprestáveis. Nossos atos são um reflexo de quem e do que achamos que somos. Portanto, precisamos aprender uma resposta alternativa para as nossas falhas, capaz de ser mais útil à nossa auto-estima e ao nosso comportamento futuro.

Em vez de nos deixarmos cair na autodifamação, podemos aprender a perguntar: quais foram as circunstâncias? Por que minhas escolhas ou decisões parecem desejáveis ou necessárias no contexto? O que eu estava tentando conseguir? De que maneira eu estava tentando cuidar de mim mesmo?

Não podemos entender os atos de um ser humano até que entendamos por que eles fazem sentido para a pessoa envolvida. Precisamos conhecer o *CONTEXTO PESSOAL* no qual os atos ocorreram; precisamos conhecer o modelo de realidade, o modelo de estar-no-mundo, que está por trás do comportamento.

Por exemplo: suponha que sou uma mulher que escolheu ficar tempo demais com um marido alcoólatra e violento, com um homem que é perigoso tanto para mim como para meus filhos. Sei que deveria abandoná-lo, mas tenho medo. Vejo a vida como algo assustador, minha situação como precária e meus recursos e opções como extremamente limitados. Considerando minha insegurança básica, meu modelo pessoal de estar-no-mundo, estou *TENTANDO SOBREVIVER*, o que não constitui crime. Poderia desejar ter mais coragem e confiança e não sofrer por causa de tantas ansiedades, contudo não posso me condenar por tentar viver. Só posso aprender que existem modos melhores de viver e de modificar minha visão de mim mesma e do mundo.

Este é o fato importante: se pudermos olhar para o nosso contexto pessoal com benevolência e vontade de entender (sem negar o erro do nosso comportamento); se pudermos ser para nós mesmos um bom amigo que realmente quer saber de onde vínhamos quando nos comportamos daquela maneira – então poderemos nos curar; poderemos sentir remorso ou arrependimento, mas não autocondenação. E a consequência mais provável será a determinação de melhorar no futuro.

Esse, afinal, é o padrão que encorajamos na terapia. Uma mulher confessa uma infidelidade conjugal; um homem admite ter cometido um estupro; um empregado reconhece ter cometido um desfalque na empresa; um adolescente conta que machucou de propósito a irmãzinha menor; um cientista admite ter alterado dados; um pai, ou uma mãe, assume ter sido cruelmente displicente com as necessidades de um filho; um professor reconhece ter ficado com o crédito pelo trabalho de um aluno; uma secretária admite ter alegado estar doente para encontrar-se com o amante; um colunista confessa ter maliciosamente inventado fofocas. Alguns desses atos podem ser menores, outros calamitosos em suas consequências. Mas, quando nossos clientes em terapia falam deles e transmitem um sentimento de culpa, o que fazemos para curá-los?

Em geral dizemos algo como: “Vejo que você se sente infeliz e se condena pelo que fez. Vamos tentar entender por que você fez isso. Quais são os sentimentos e as considerações que o levaram a esse comportamento? Podemos explorar isso?” (*NÃO* o cobrimos de censuras, e *NÃO* dizemos: “O que você fez estava certo. Não há por que sentir-se mal com isso”).

Você precisa lembrar que, quando age, em algum nível está sempre lutando para satisfazer suas necessidades (como acontece com todos os organismos vivos). Nossos atos relacionam-se sempre com os nossos esforços para sobreviver, ou para proteger o “eu”, para manter o equilíbrio, para evitar o medo e a dor, para nos

nutrir ou para crescer. Mesmo que o caminho escolhido esteja errado, mesmo que *OBJETIVAMENTE* estejamos engajados em autodestruição, *SUBJETIVAMENTE*, em algum nível, estamos tentando cuidar de nós mesmos, como no caso do suicida, que procura escapar de uma dor intolerável.

Entretanto, ao procurar entender as raízes do comportamento indesejável, não existe a implicação de que as pessoas envolvidas “não podiam evitá-lo”. Nem a compreensão, nem a compaixão resultam em negação de responsabilidade.

De fato, quando um cliente comete uma iniquidade pela qual se sente responsável, chamo a sua atenção para a questão dos atos que ele, ou ela, deve realizar para permitir-se a auto-absolvição. Examinemos esse ponto, pois é importante.

A auto-absolvição pode requerer mais do que a compreensão e a compaixão já citadas. Levando em conta o fato de que às vezes existem circunstâncias especiais que requerem considerações especiais, existem, de modo geral, alguns passos razoavelmente específicos que podemos dar para nos livrar da culpa.

O primeiro é assumir (tornar real para nós, em vez de negar ou ignorar) o fato de que fomos nós que cometemos aquele ato em particular.

O segundo, se alguma pessoa foi prejudicada por nosso ato, é reconhecer explicitamente para aquela pessoa (ou pessoas) o mal que fizemos e transmitir nosso conhecimento das consequências de nosso comportamento, assumindo que isso seja possível.

O terceiro é fazer tudo o que estiver ao nosso alcance para corrigir ou minimizar o mal que causamos (por exemplo, devolver o dinheiro roubado, retratar-se de uma mentira, e assim por diante).

Por fim, precisamos assumir um compromisso firme de nos comportar de modo diferente no futuro, pois, *SEM UMA MUDANÇA DE COMPORTAMENTO, RECRIAREMOS CONTINUAMENTE A AUTODESCONFIANÇA*.

É claro, há também o passo com o qual comecei – a disposição de analisar as razões por que cometemos o ato, em primeiro lugar. Se nos evadirmos disso, não nos livraremos da culpa, e, muito provavelmente, repetiremos o padrão inadequado de comportamento.

Na verdade, alguns crimes são tão hediondos que a auto-absolvição do tipo que descrevo aqui é, quase certamente, irreal ou impossível. Como exemplos, poderíamos citar os atos de um torturador num campo de concentração e de um genocida. Mas, até onde sei, essas pessoas não procuram a psicoterapia nem lêem livros sobre auto-estima.

Para quem essa discussão interessa, existe uma prova esmagadora de que, se pudermos aprender a nos entender e a nos perdoar, nosso comportamento tenderá a melhorar. Entretanto, se continuarmos insistindo na autocondenação, nosso comportamento (bem como nossa auto-estima) tenderá a piorar.

Aqui está um exercício que o ajudará a aplicar esse princípio. Anote, de forma clara e específica, algum ato pelo qual você se censura. Explique *POR QUE* considera errado esse ato. Então feche os olhos e imagine que não foi você, mas um amigo querido, que o cometeu. Imagine-se entrevistando esse amigo, encorajando-o a falar, ajudando-o a falar que modelo de estar-no-mundo estava em funcionamento, orientando-o para a perspectiva e os sentimentos que estão por trás do comportamento. E, então, imagine-se dando-se esse mesmo tratamento. Como isso o faz sentir-se? De que se conscientizou? Anote a experiência no caderno.

Agora considere o seguinte: se você acha apropriado e desejável oferecer essa benevolente perspectiva a alguém de quem gosta, está disposto a oferecê-la a si mesmo?

É claro, se você não está disposto a oferecê-la a si mesmo, é provável que também não a ofereça a mais

ninguém. Quando somos irracionalmente rígidos ao julgar nosso próprio comportamento, em geral, não somos menos rígidos ao julgar o dos outros. Reciprocamente, a autocomplacência, desde que seja responsável e não apenas auto-indulgente, em geral resulta em benevolência para com os outros. A benevolência, dirigida a si mesmo e aos outros, é tanto uma expressão como um fator alimentador da auto-estima.

Jairo consultou-me sobre uma série de problemas pessoais, inclusive um profundo sentimento de culpa por ter abandonado a esposa e o filho depois de poucos anos de casamento, quando o filho tinha menos de dois anos. Isso fora há quinze anos, e, mesmo tendo se divorciado e casado outra vez, sentia-se profundamente perturbado com o mal que causara, particularmente ao filho. “Como vou me perdoar?”, perguntou-me. “Como vou me redimir?”

Fiz com que ele passasse pelo processo que acabei de descrever, durante o qual se imaginou aconselhando um amigo que cometera a mesma falta que ele. Começou a se ligar com o terror que sentira anos atrás, com o sentimento que experimentara, vendo-se esmagado por responsabilidades que estavam além de suas forças, pela consciência de que não amava a esposa e de que simplesmente sucumbira à sua pressão para casar-se, por causa de uma necessidade exagerada de ser visto como “um bom rapaz”, e assim por diante. Ele não abriu mão da convicção de que poderia ter se comportado de modo mais honrado e responsável na época, mas começou a conscientizar-se de seu “eu” mais jovem e, pelo menos, a perceber que não tinha sido motivado pela crueldade ou pelo capricho e, no universo tal como o percebia, não notara as alternativas que agora apareciam diante dele. Decidiu ver o filho e a ex-mulher, reconhecer seu erro e o conhecimento da dor que causara, aceitar o direito que eles tinham de jogar sobre ele todo o tipo de raiva que quisessem e descobrir se havia algo que pudesse fazer para ajudá-los agora. Perdoou-se e reconheceu o direito deles de não perdô-lo, se assim preferissem. Estava livre para ver a dor da ex-mulher e do filho com uma clareza e uma compaixão que não lhe foram possíveis enquanto se preocupava com a autocensura; ao perceber isso, foi capaz de partir para a atitude adequada. A esposa nunca se casara novamente, e ele era incapaz de penetrar sua muralha de amargura, porém, com o filho conseguiu estabelecer um relacionamento profundamente satisfatório para ambos, depois de um longo e difícil período de suspeitas, lágrimas e raiva por parte do filho.

“A culpa e a compaixão não se misturam muito bem”, disse Jairo. “Enquanto pensava sobre como eu era imprestável, uma outra parte de mim mesmo estava sempre na defensiva, se autoprotegendo. Quando parei de fazer isso, pude, pela primeira vez, ver o lado deles em termos reais. Agora, seja o que for que eu puder fazer por eles, estou disposto e feliz em fazê-lo. e o que não posso, aceito e fico em paz com o assunto.”

Um dos piores erros que podemos cometer é dizer a nós mesmos que o sentimento de culpa representa necessariamente algum tipo de virtude. A rigidez intransigente com nós mesmos não é motivo de orgulho. Ela nos deixa passivos e impotentes. Não inspira mudanças, paralisa. *SOFRER* é talvez a mais simples das atividades humanas; *SER FELIZ* é talvez a mais difícil. E a felicidade requer não a rendição à culpa, mas a emancipação da culpa.

Consideremos agora uma outra maneira de ferir a nossa auto-estima, avaliando inadequadamente o nosso comportamento.

Às vezes prejudicamos nossa auto-estima, generalizando a respeito de nossa “natureza essencial”, com base nos atos que praticamos em situações específicas.

Por exemplo, Martins contou-me: “Sou um desajustado social. Não sei conversar com as pessoas. Não sei o que dizer”. Quando lhe perguntei: “Você *NUNCA* sabe o que dizer?”, ele respondeu: “Bem... não; quando estou com pessoas que se interessam por arte ou literatura tenho muito o que dizer”. Parece que ele não tinha nenhum interesse particular em esportes e sentia-se inadequado quando homens e mulheres no escritório discutiam o último jogo de futebol ou de vôlei. “Você *SE IMPORTA* com futebol ou vôlei?”, perguntei. E ele

respondeu: “Nem um puco”. Continuei: “Você acha que *DEVERIA* se preocupar com isso?”. Ele pensou um instante, depois riu e disse: “Não, claro que não!”. Observei: “Quando você se intitula ‘desajustado social’, parece que quer dizer que não consegue conversar sobre um assunto que não lhe interessa e que você não tem vontade de conhecer melhor. Para mim, isso não sugere uma deficiência inata. Sugere que você poderia ser mais feliz se encontrasse alguns amigos que compartilhassem do seu interesse por arte e literatura. Quanto aos seus companheiros de escritório, se você se permitisse ter interesses diferentes dos deles e permitisse que eles tivessem interesses diferentes dos seus, imagino que poderia sentir-se mais relaxado na companhia deles e poderia até mesmo descobrir que vocês são membros da mesma espécie”. Como um aparte a essa história, o trabalho posterior com Martins revelou que *TANTO ELE COMO* seus companheiros de trabalho tinham uma tendência a movimentar-se em universos desnecessariamente restritos, do ponto de vista da conversa, e que existiam entre eles muitos rumos potenciais de conversação, apesar dos interesses diferentes.

“Sou um covarde”, desabafou Cléber. Parecia que tinha medo de falar em público. “Qual é a diferença”, perguntei eu, “entre dizer ‘sou um covarde’ e dizer ‘sinto ansiedade ante a perspectiva de falar em público?’”. Cléber respondeu: “Sua colocação, de uma certa forma, reduz o tamanho do problema”. Observei que conhecia muitas pessoas autoconfiantes em certas situações e muito menos em outras, e que se ele quisesse aprender a ter confiança para falar em público, acreditava que ele poderia fazê-lo facilmente, mas que universalizar o problema chamando-o de “covardia” só poderia levar ao prejuízo de sua auto-estima.

“Sou terrivelmente preguiçoso”, disse Eduardo, que trabalhava como mecânico de manutenção numa empresa fabricante de aparelhos de ar-condicionado, e que era muitas vezes repreendido pelo chefe por sonhar acordado nas horas de serviço. Contudo, soube que ele, depois do trabalho, durante o dia, dedicava-se a um romance de suspense, que ficava escrevendo até altas horas da madrugada, e que era a maior paixão de sua vida. Sempre fizera tudo, menos o que mais queria fazer e, conseqüentemente, vivia em constante frustração e insatisfação, mas não era “preguiçoso”. Xingar-se não o levou mais perto de uma solução, apenas deteriorou seu auto-respeito. “Suponhamos que eu diga”, sugeri, “que você ache muito difícil manter-se conscienciosamente disciplinado num trabalho que o aborrece, em vez de achar que é preguiçoso. Isso, agora, é de fato um problema, se você não consegue ganhar a vida como escritor. Mas não é esse o problema que você vem atribuindo a si mesmo; você não é preguiçoso quando fica escrevendo até às 3h da manhã e depois comparece meio tonto ao trabalho. A dificuldade real já é bastante dura. Por que torná-la pior com a autocondenação?”.

Reflitamos agora sobre como você pode aplicar esse princípio a si mesmo. Pense em alguma característica negativa que você se atribui. Imagine então três situações na vida nas quais você *NÃO* a demonstra. Veja depois se pode pensar em quaisquer situações nas quais você manifestou o comportamento *OPOSTO* (como no caso de Eduardo, que passava a maior parte do tempo escrevendo). Realize esse exercício – de preferência fazendo anotações – com todos os traços negativos de caráter que você tende a se atribuir.

Isso lhe dará oportunidade de abrir mão das ofensas e agressões à sua auto-estima e, mais ainda, de acertar nas *CIRCUNSTÂNCIAS* em que você se comporta de uma forma que não admira. Tente então identificar as razões por que essas situações parecem causar esse comportamento.

O próximo passo – e novamente o caderno será útil – é projetar três reações alternativas que você poderá ter perante aquelas circunstâncias. Experimente essas reações na sua imaginação. Veja de qual você gosta mais e qual lhe serve melhor. Pratique, imaginando-se nesse novo e mais desejável comportamento. Veja você mesmo desempenhando com sucesso o seu novo papel e depois saia e ponha em prática o que já ensaiou. Já foi bem estabelecido que esse é um sistema comprovado de incrementar a sua eficácia no mundo. Se você perseverar, mesmo depois dos contratempos e das “recaídas” iniciais, descobrirá que subestimou radicalmente o seu poder de mudar (como todos tendem a fazer).

Uma das características das pessoas que estão razoavelmente livres de culpa é que elas nunca agem de maneira a se arrepender ou a se sentir mal, ou mesmo (por algum tempo) se repreender, mas, além de assumir os comportamentos corretivos já descritos, procuram *APRENDER* com os seus erros. Elas refletem sobre eles. Ponderam a respeito deles. Procuram os padrões de comportamento que estão por trás deles para evitá-los.

Muitas vezes, em algum lugar da nossa psique, podemos “saber” o que precisamos aprender com nossos erros, porém, não “sabemos” como tornar nosso conhecimento plenamente consciente. Aqui, a conclusão de sentenças pode ser de enorme ajuda, pois é basicamente uma ferramenta para ter acesso àquilo que está dentro de nós, além da consciência comum.

Pense em algum ato que você praticou (ou deixou de praticar) pelo qual você se censura, e anote este início de sentença: **Se eu quisesse encarar plenamente o que fiz (ou deixei de fazer)...** e depois escreva de seis a dez conclusões, tão rápido quanto possível, sem deixar que a autocrítica e a autocensura interfiram. Deixe que as conclusões fluam (façam ou não sentido a princípio). Passe então para:

Quando fiz o que fiz, disse a mim mesmo...

Uma das coisas que posso aprender da experiência é...

Se eu antes quisesse ver o que vejo agora...

Uma das maneiras de evitar esse erro no futuro é...

Se eu continuasse tão consciente quanto estou agora...

Gostaria mais de mim se...

Quando ajo contra algo que entendo perfeitamente bem...

Estou ficando consciente...

Na medida em que tenho mais vontade de entender o que estou escrevendo...

Na medida em que imagino como me sentiria se me comportasse mais adequadamente no futuro...

Na medida em que esse assunto vai ficando mais claro para mim...

Não há maneira de aprender como esse processo pode ser curativo e integrador, a não ser participando de maneira ativa. Aventuro-me a imaginar que alguns leitores resistirão a passar por ele, precisamente porque, num nível subconsciente, *SABEM* que ele tem o poder de ativar o crescimento e a mudança e se essas pessoas estiverem apegadas a seus erros e a sua culpa, a mudança não é basicamente o que elas procuram, não importa o que afirmam em contrário.

Por que uma pessoa deveria estar apegada à culpa? Bem, para começar, a culpa nos bloqueia em nossa passividade, sem necessidade de gerar novos comportamentos: “Sou culpado, sou uma decepção e sempre fui assim – esta é a vida”. Isso pode ser traduzido por: “Não espere nada de mim”.

Outra razão é que a infelicidade é familiar; não é agradável, mas é familiar. Quem sabe o que teremos de enfrentar na vida, se não tivermos a nossa depressão e a nossa autocensura para nos proteger e isolar? Quem sabe que desafios seremos obrigados a encarar? A miséria pode oferecer o seu próprio tio de aconchego, enquanto a felicidade, ao seu jeito, é muito mais exigente, em termos de consciência, energia, disciplina, dedicação e integridade.

E existem também as pessoas que, quando jovens, são encorajadas por pais insensíveis ou pouco cuidadosos a acreditar que foram más ou inadequadas e que, mesmo como adultos, sentiram-se impelidas a dar “razão” aos pais – protegendo assim o relacionamento pais-filhos – à custa de sua própria realização e auto-estima. Esse processo pode continuar até muito tempo depois que nossos pais morreram. O drama é *INTERNO*.

Portanto, é preciso coragem para trabalhar em nossa libertação da culpa. É preciso honestidade, perseverança e um compromisso com a independência – e viver consciente, autêntica, responsável e ativamente. Mas pode ser feito.

Esse desafio nos coloca diante não apenas de nossas fraquezas reais ou imaginárias, mas também de nossos pontos positivos – se e quando estivermos inclinados a nos defender ou recriminar a respeito.

Quando condenamos nossos pensamentos, sentimentos ou atos, estamos, de maneira implícita, protegendo nossa auto-estima, mesmo que o efeito seja diametralmente oposto ao que pretendíamos. Como estamos lutando, em algum nível, para nos cuidar e nos proteger, nossa atitude deve ser, pelo menos superficialmente, plausível. Estamos, afinal, condenando aquilo que consideramos falhas e fraquezas. Contudo, e a rejeição ou o repúdio dos *PONTOS POSITIVOS* - ou mesmo das *VIRTUDES* - que estão dentro de nós?

Já vimos um exemplo disso, na discussão da auto-aceitação, quando notamos que as pessoas podem rejeitar sentimentos de auto-estima ou orgulho, devido ao medo da responsabilidade que esses sentimentos exigem, de uma alienação social imaginária ou da desaprovação alheia. Eis aqui mais alguns exemplos. Alguns leitores acharão difícil acreditar que alguém tenha esses pontos de vista; outros os reconhecerão muito bem.

“Sinto-me culpado por ser bonito, isto é, mais bonito que a maioria das pessoas.”

IMPLICAÇÃO: Minha boa aparência é uma censura, bem como uma injustiça, para com todos os que não a têm.

TRADUÇÃO MAIS PROVÁVEL: Tenho medo do ciúme ou da inveja das outras pessoas.

“Sinto-me culpado por ser tão inteligente, isto é, mais inteligente do que a maioria das pessoas.”

IMPLICAÇÃO: Nasci com uma boa cabeça, *À CUSTA* daqueles que não a têm. Ainda por cima, como todos sempre optam por exercer o potencial de inteligência com o qual nasceram, não mereço crédito pelo que fiz com o meu talento.

TRADUÇÃO MAIS PROVÁVEL: Estou com medo da animosidade daqueles que se ressentem da inteligência.

“Sinto-me culpado por ter tido sucesso na vida, enquanto tantas pessoas não conseguem atingir esse objetivo.”

IMPLICAÇÃO: Não só não mereço um crédito moral pelo que fiz, como é uma injustiça contra todos os que, por qualquer razão, não fizeram o mesmo. Além disso, tenho um débito moral para com todos os que fizeram menos em suas vidas.

TRADUÇÃO MAIS PROVÁVEL: Se eu jamais demonstrar, de alguma maneira, que me sinto orgulhoso do que fiz. Se eu esconder meus sentimentos de orgulho, não só dos outros como de mim mesmo, talvez as pessoas me perdoem e comecem a gostar de mim.

“Sinto-me culpado porque sou humano. Nasci em pecado.”

IMPLICAÇÃO: É significativo falar de culpa num contexto em que não existe a inocência. Mais ainda, preciso aceitar posturas que ferem a razão e a moralidade, porque as autoridades as sustentam.

TRADUÇÃO MAIS PROVÁVEL: Essas autoridades têm o monopólio da moralidade e dos julgamentos morais; quem sou eu para colocar os meus julgamentos contra os delas?

Dois temas parecem estar presentes sempre que defrontamos com as posições defensivas, ou de “culpa”, em relação aos fatores positivos: o medo da auto-responsabilidade e o do isolamento ou da solidão. É claro, os dois estão relacionados. Porém, é uma pena quando as pessoas querem pertencer *AOS OUTROS* para sentir que pertencem *AO UNIVERSO DELES*.

A vontade de ter um sentimento de comunicade não é, logicamente, insensata, mas tentar comprá-lo à custa da auto-estima é simplesmente criar um novo tipo de solidão: a solidão de nós mesmos. Essa é uma das fontes mais comuns do sofrimento humano.

Se você se sentiu tocado por esse assunto, se reconhece em você uma parte dele, então peça a si mesmo que considere o seguinte: se tivesse um filho querido, ou bonito, ou saudável, ou inteligente, ou forte ou criativo – ou que viesse a ter muito sucesso - , *GOSTARIA QUE ELE SE SENTISSE CULPADO POR ISSO?* Você gostaria que o seu filho se sentisse culpado pelo fato de *ESTAR VIVO?* Coloco o assunto desta maneira porque, segundo minha experiência, muitas pessoas que se sentem confusas quando pensam sobre si mesmas vêem imediatamente com mais clareza quando projetam sua própria psicologia na de uma criança imaginária.

Talvez eu deva enfatizar que assumir o que há de melhor em nós e sentir prazer com isso não é ser arrogante, pretensioso ou pomposo. Mas também não devemos querer mentir – para nós mesmos ou para os outros – sobre quem e o que somos. Não temos de nos desculpar perante a inveja nem tentar aplacá-la. A auto-estima saudável proíbe esse tipo de capitulação.

Assim, podemos perceber que será preciso muita coragem, tanto para ser honestos a respeito das nossas virtudes, como dos nossos defeitos.

Aqui estão alguns inícios de sentenças que o ajudarão a explorar esse assunto:

**Se eu tenho dificuldade em aceitar algum ponto positivo meu, pode ser...
Quando me sinto em posição de defesa por causa de minhas virtudes...
O que me assusta quando tenho de admitir que me orgulho pelas coisas que fiz é...
Quando vejo inveja ou ciúme...
Se eu ocultar quem sou por medo de inveja ou ciúme...
Se eu tiver de me julgar perverso só porque existo...
Se eu tiver de pedir desculpas por minha aparência, inteligência, posses ou realizações...
Se eu quisesse admitir os pontos de que sinto mais orgulho...**

Se você fizer esse exercício no seu caderno, escrevendo seis ou mais conclusões para cada sentença, posso arriscar a opinião de que você não precisa de mais explicações sobre as vantagens que há em aceitar honestamente as próprias virtudes em termos de auto-estima (bem como de felicidade em geral). As recompensas emocionais serão óbvias e imediatas.

Você correria o risco de abandonar alguma pessoa com baixa auto-estima, que inveje o sucesso e a felicidade? Quase inevitavelmente. Isso significa que você terá de reavaliar alguns dos seus relacionamentos? Provavelmente. Mas, quando você aprender a assumir suas forças, atrairá um novo e melhor tipo de relacionamento. Esse é um fato da vida que, como psicoterapeuta, já testemunhei muitas vezes. E, em alguns casos, você redimirá o relacionamento atual, inspirando a outra pessoa a fazer frente à sua coragem, a elevar-se ao seu nível de honestidade e autenticidade. Veja o comentário que escutei de um marido: “Minha esposa e eu concordamos em parar de fingir humildade. Que alívio!”.

A luta pela autoconfiança e pelo auto-respeito vale o que ela exige de nós.

Há mais um assunto relacionado a esse tema que precisamos abordar.

Nossa concepção de “ser” não se forma em um instante; tem uma história; desenvolve-se com o tempo. Se a nossa meta é avaliar a nós mesmos e a nosso comportamento de maneira adequada, abrindo caminho para uma auto-estima mais elevada, precisamos muitas vezes voltar ao passado – àquele “eu” que fomos num momento anterior da nossa história pessoal – para abraçar, “perdoar” a nós mesmos e nos religar ao nosso eu-criança e ao nosso eu-adolescente. É sobre esse assunto que falaremos a seguir.

Capítulo 6 – A integração do eu mais jovem

“Quando eu era menina, queria tão desesperadamente que minha mãe me amasse”, revela uma dentista de 37 anos. “Tenho fome de um simples toque, de qualquer tipo de afeição. Quando olho para trás, fico assustada ao ver como pareço carente para mim mesma! Acho que é porque não gosto de olhar para trás. Não gosto de ficar sabendo isso de mim, pelo menos como era então. Será que era realmente eu? Recuso-me a acreditar. Prefiro pensar que aquela menina morreu muito tempo atrás e que eu sou outra pessoa.”

Quando o marido a abandonou, queixando-se de que ela parecia incapaz de dar ou receber amor, ficou arrasada e perplexa; afirmava não entender o que ele queria dizer.

“Não gosto de me lembrar da época em que eu era criança”, repete um homem de 46 anos, programador de computadores. “Estava tão aterrorizado naquela época! Meu pai vinha para casa bêbado. Batia em tudo o que estivesse ao seu alcance. Minha mãe nunca nos protegeu. Eu me escondia, procurava lugares para me esconder; metade do tempo, estava assustado demais para falar. Era revoltante, aquela criança era revoltante. Não sinto ligação nenhuma com ela.”

Os filhos desse homem não entendiam por que o pai parecia incapaz de brincar. Só sabiam que, emocionalmente, ele poucas vezes parecia estar presente – era como se não tivessem pai.

“Mamãe era tão sarcástica”, diz uma enfermeira de 31 anos. “Tinha uma língua ferina. Quando eu era criança, não podia aguentar isso. Chorava muito. Encolho-me só de pensar em mim mesma com três, quatro ou cinco anos de idade.”

Porém, todos os pacientes dessa enfermeira queixavam-se de suas maneiras bruscas e de seus comentários às vezes mordazes. Ela sabe que não gostam dela, mas não entende por quê.

“Quando eu tinha doze anos”, diz um advogado de 51 anos, “havia um valentão perto de casa que me aterrorizava. Ele me bateu algumas vezes, e, depois disso, me sentia reduzido a nada só de vê-lo. Não gosto de me lembrar disso. Não gosto de falar a respeito. De fato, não gosto de admitir que aquele menino assustado era eu. Por que ele não pôde lidar melhor com a situação? Prefiro esquecer tudo sobre aquele desgraçadinho.”

Embora esse advogado seja brilhante, poucos dos seus clientes conseguem gostar dele. Eles o vêem como uma pessoa insensível e cruel. “Ele é um valentão”, observaram vários clientes.

Há muitas razões pelas quais as pessoas acham que não podem perdoar a criança que já foram. Como os clientes citados acima, negam e rejeitam aquela criança. Traduzida em palavras, a atitude deles se resume no seguinte: não posso perdoar o fato de que tinha tanto medo de minha mãe; de que ansiava tanto pela aprovação de meu pai; de que me sentia tão desamado; de que tinha tanta fome de atenção e afeição; de que estava tão confuso com as coisas; de que, de uma certa forma, provocava minha mãe sexualmente; de que fiz alguma coisa, mesmo que não tenha a menor idéia do quê, para fazer meu pai me molestar; de que era tão desajeitado na aula de ginástica; de que me sentia tão intimidado por meu professor; de que sentia tanta dor; de que não era popular na escola; de que era tímido; de que tinha vergonha; de que não era mais durão; de que tinha medo de desobedecer aos meus pais; de que faria qualquer coisa para que gostassem de mim; de que tinha fome de carinho; de que me sentia zangado e hostil; de que tinha ciúme do meu irmão mais novo; de que achava que todos entendiam melhor do que eu; de que não sabia o que fazer quando era ridicularizado; de que não correspondia às expectativas das pessoas; de que minhas roupas eram as mais pobres e esfarrapadas entre as dos meus colegas de escola.

De fato, a criança que já fomos pode ser vivenciada como uma fonte de dor, raiva, medo, embaraço ou humilhação, pode ser reprimida, rejeitada, repudiada, esquecida. *REJEITAMOS* aquela criança, assim como outros talvez *JÁ FIZERAM CONOSCO* - e nossa crueldade para com ela continua indefinidamente por toda a

nossa vida, no teatro da nossa própria psique, em que a criança continua a existir como uma subpersonalidade, um *EU-CRIANÇA*.

Sem saber o que estamos fazendo, nós podemos, como adultos, declarar ter encontrado a prova de termos sido rejeitados sob todos os aspectos em nossos relacionamentos atuais, sem perceber que as raízes da nossa experiência de rejeição são internas, não externas. Nossas vidas inteiras podem ser atos de auto-repúdio ininterrupto, enquanto continuarmos a nos queixar de que os outros não nos amam.

Quando aprendemos a perdoar a criança que já fomos pelo que ela não sabia, ou não podia fazer, ou não podia enfrentar, ou sentiu, ou não sentiu; quando entendemos e aceitamos a criança que estava lutando pela sobrevivência da melhor maneira que podia, o eu-adulto deixa de ser um adversário do eu-criança. Nenhuma parte está em guerra com a outra. Nossas reações adultas tornam-se mais adequadas.

No capítulo 2, introduzi o conceito de eu-criança – a representação interna da criança que já fomos, a constelação de atitudes, sentimentos, valores e perspectivas que nos pertenceram há muito tempo e que merece a imortalidade psicológica como componente do nosso eu total. É um *SUB-EU*, uma *SUB* personalidade – um estado da mente que pode ser mais ou menos dominante em um determinado momento e a partir do qual às vezes atuamos, de maneira muito exclusiva, sem necessariamente termos consciência disso.

Podemos (de maneira implícita) nos relacionar com o nosso eu-criança consciente ou inconscientemente, de forma amigável ou hostil, de modo compadecido ou áspero. Como, tenho certeza, os exercícios deste capítulo tornarão claro, quando nos relacionamos com o eu-criança positivamente, ele pode ser assimilado e integrado no eu total. Quando nos relacionamos de maneira inconsciente e/ou negativa, ele é abandonado em uma espécie de esquecimento alienado. Neste caso, quando o eu-criança é abandonado à inconsciência, rejeitado ou repudiado, tornamo-nos fragmentados; não nos sentimos inteiros; de um certo modo, sentimo-nos auto-alienados; e a auto-estima é atingida.

Sem reconhecimento ou compreensão, rejeitado ou abandonado, o eu-criança pode se tornar um “encrenqueiro” que obstrui nossa evolução e nosso prazer pela existência. A manifestação externa desse fenômeno é que às vezes demonstramos um nocivo comportamento infantil, ou caímos em padrões de dependência inadequada, ou tornamo-nos narcisistas, ou vivenciamos o mundo como algo que pertence aos “adultos”.

Por outro lado, uma vez reconhecido, aceito, abraçado e, portanto, integrado, o eu-criança pode ser um magnífico recurso que enriquece as nossas vidas com o seu potencial para a espontaneidade, a ludicidade e a imaginação.

Antes de travar amizade e integrar-se com o eu-criança que existe em relação harmoniosa com você, é preciso primeiro fazer contato com essa entidade que está em seu mundo interior. Para apresentar os clientes ou alunos ao seu eu-criança, às vezes lhe peço que entrem numa fantasia, que se imaginem caminhando por uma estrada campestre, e que, a distância, vejam uma criancinha sentada ao lado duma árvore. Ao se aproximarem, notem que aquela criancinha é o “eu” que já foram. Então digo-lhes que se sentem ao lado da árvore e conversem com a criança. Eles são encorajados a falar em voz alta, a aprofundar a realidade da experiência. O que desejam e precisam dizer um ao outro? É comum haver lágrimas; às vezes, há alegria. Contudo, quase sempre, há a percepção de que, de alguma forma, a criança ainda existe na psique (como um estado mental) e tem uma contribuição a dar para a vida do adulto – e um ser mais rico e pleno emerge da descoberta. Muitas vezes, acontece a triste constatação de que o adulto, erroneamente, acredita que tem de se livrar daquela criança para poder crescer.

Quando trabalho com um cliente que tem por meta a integração do eu-criança, muitas vezes sugiro este exercício simples que você pode fazer sozinho (se tiver um amigo que possa ler em voz alta as instruções que se seguem, tanto melhor; ou então pode usar um gravador e reproduzi-las; ou apenas repeti-las até decorar, antes de prosseguir).

Passe alguns minutos olhando para fotografias suas quando criança (assumindo que você as tenha; se não, prossiga sem elas). Feche os olhos e respire várias vezes, profundamente, relaxando. Mergulhe dentro de si

e explore estas questões: como você se sentia com 5 anos? Como imaginava então sentir o seu corpo?... Como era sentir-se triste?... Como era sentir-se excitado?... Como era viver na sua casa?... Como você se sentava? Sente-se como você *IMAGINA* que alguém de 5 anos se senta. Preste atenção no que está sentindo. Vivencie a experiência.

Se você não fizer nada além desse exercício em particular, todos os dias por duas ou três semanas, começará a conquistar não apenas uma consciência maior do seu eu-criança, como também um nível de integração mais elevado do que provavelmente vivencia no presente, porque estará dando o primeiro passo no sentido de tornar o eu-criança *VISÍVEL* e de levá-lo *A SÉRIO*.

Porém, o trabalho de conclusão de sentenças é uma ferramenta mais avançada e mais poderosa para despertar a consciência do seu eu-criança e para facilitar sua integração. Como já mencionei, use um caderno e escreva cada uma das sentenças incompletas listadas a seguir no topo de uma página em branco, depois escreva de seis a dez conclusões para cada uma delas, trabalhando tão rápido e tão sem autocritica quanto puder, *INVENTANDO* quando precisar manter o ritmo.

Quando eu tinha 5 anos...

Quando eu tinha 10 anos...

Se eu me lembrasse de como era o mundo quando era muito pequeno...

Se eu me lembrasse de como me sentia fisicamente quando era muito pequeno...

Se eu me lembrasse de como as pessoas pareciam ser quando era muito pequeno...

Quando eu estava com meus amigos eu sentia...

Quando me sentia solitário eu...

Quando me sentia excitado eu...

Se eu me lembrasse de como era a vida quando era muito pequeno...

Se a criança dentro de mim pudesse falar, ela diria...

Uma das coisas que eu, como criança, tive de fazer para sobreviver foi...

Uma das coisas que tive de fazer para tratar meu eu-criança como minha mãe faria foi...

Uma das coisas que tive de fazer para tratar meu eu-criança como meu pai faria foi...

Quando a criança dentro de mim se sente criticada por mim...

Quando a criança dentro de mim se sente ignorada por mim...

Uma das maneiras como essa criança me arranja problemas é...

Suspeito que não estou agindo com meu eu-criança quando...

Se essa criança se sentisse aceita por mim...

Às vezes, o difícil quanto a aceitar plenamente a criança interior é...

Se eu fosse mais magnânimo com o meu eu-criança...

Eu seria mais benevolente com a criança interior se...

Se eu desse ouvidos às coisas que essa criança precisa me dizer...

Se eu aceitasse plenamente essa criança como uma parte valiosa de mim mesmo...

Estou me tornando consciente...

Quando olho para mim mesmo sob essa perspectiva...

Fiz certos clientes realizarem esse exercício várias vezes, em intervalos de cerca de um mês. Pedi-lhes que não olhassem como concluíram as sentenças nas ocasiões anteriores. A cada vez apresentavam conclusões novas que os levavam mais fundo. Sem nenhum outro tipo de trabalho nessa área, conseguiram compreensões e integrações extraordinárias que resultaram em autocura e numa auto-estima mais elevada.

Recomendo que você experimente esse conjunto de conclusões de sentenças e descubra o que ele pode fazer por você. Fazendo isso, se tornará mais real para você como esse trabalho pode beneficiar a sua autoconfiança, o seu auto-respeito e o seu senso de integridade.

Eis aqui um método de trabalho mais avançado no campo que foi aberto pelos inícios de sentenças já citados. Complete novamente a sentença **Quando eu tinha 5 anos...** seguida por **Uma das coisas de que**

meu eu de 5 anos precisa de mim e nunca conseguiu é..., seguida por **Quando meu eu de 5 anos tenta falar comigo...**, seguida por **Se eu estivesse disposto a ouvir o meu eu de 5 anos com aceitação e simpatia...**, seguida por **Se eu me recusasse a dar apoio ao meu eu de 5 anos...**, seguida por **Quando penso em estender a mão para ajudar o meu eu de 5 anos...** Complete então esse mesmo conjunto para os seus “eus” de 6, 7, 8, 9, 10, 11 e 12 anos. Você realizará um milagre de autocura.

Por fim, quando sentir que estabeleceu uma boa percepção do seu eu-criança como entidade psicológica, proporcionada pelo trabalho de conclusão de sentenças, eis mais um exercício simples e extraordinariamente poderoso para facilitar a integração.

Usando qualquer tipo de imagem mental que funcione para você – sensações visuais, auditivas ou cinestésicas – crie a sensação de que o seu eu-criança está diante de você (como pedi a Carlos que fizesse, no capítulo 2). Então, sem dizer nada, imagine estar segurando essa criança nos braços, abraçando-a e acariciando-a suavemente, para ficar numa relação amorosa com ela. Permita que a criança reaja ou não. Continue firme e gentil. Deixe que o toque de suas mãos, de seus braços e do seu peito transmita a aceitação, a simpatia, o respeito.

Lembro-me de uma cliente, Carlota, que, de início, tinha dificuldade com esse exercício porque, dizia ela, seu eu-criança era um amálgama de dor, raiva e desconfiança. “Ele fica escapulindo”, disse Carlota. “Ele não confia em mim, nem em ninguém.” Observei que, considerando as experiências da pequena Carlota, sua reação era perfeitamente natural. E continuei: “Imagine que vim a você com uma criancinha e disse ‘Eis aqui alguém de quem eu gostaria que você cuidasse. Ela passou por algumas experiências muito ruins e tem muito pouca confiança nas pessoas. Só para citar um exemplo, seu tio tentou violentá-la e, quando ela quis contar para a mãe, esta ficou zangada com a menina. Portanto, ela se sente abandonada e traída (Carlota passara por essa experiência aos 6 anos). Seu novo lar e sua nova vida estão em suas mãos. Você terá de ajudá-la a aprender a confiar em você e a perceber que você é diferente dos outros adultos que ela conheceu’. Depois, você poderá falar com ela – e ouvi-la e deixá-la falar de todas as coisas para as quais precisa de um adulto que a entenda. Mas, de início, só a abrace. Deixe-a sentir segurança através das qualidades do seu ser, das qualidades da sua presença. Você pode fazer isso?”

“Sim”, retrucou Carlota, ansiosa. “Até agora tratei-a como todo mundo. Fingindo que ela não existe, que não estava presente, porque a dor dela me assustava. Acho também que a culpei, *QUASE COMO MINHA MÃE ME CULPAVA.*”

“Então feche os olhos e crie-a diante de si, depois tome-a nos braços e permita-lhe que sinta o amor e a proteção que vêm de você. Como é isso para você? Pergunto-me o que você poderia querer dizer a ela... Leve o tempo que precisar e explore isso.”

Mais tarde, Carlota observou: “Todos esses anos tentei ser adulta, negando a criança que fui um dia. Sentia-me tão envergonhada, magoada e zangada. Mas realmente me senti adulta pela primeira vez quando a tomei nos braços e a aceitei como parte de mim.”

Esta é uma das formas de construir nossa auto-estima.

Vejamos agora o eu-adolescente.

Todos já fomos adolescentes um dia e ainda os trazemos dentro de nós, como parte de quem somos, reconheçamos ou não essa entidade mais jovem. Se reconhecermos, aceitarmos e fizermos amizade com o nosso eu-adolescente, ele poderá ser uma fonte inestimável de energia, idealismo e ambição, e proverá um senso ilimitado das possibilidades da vida. Porém, se repudiado, ignorado, rejeitado ou negado, nosso eu-adolescente poderá levar-nos a muitos tipos de comportamento auto-sabotador. Poderemos nos ver respondendo ao chefe do jeito ou no momento errado, ou encarando o sexo oposto com o medo e a incerteza de um adolescente, ou agindo com a falta (ocasional) de julgamento crítico do adolescente, ou transformando qualquer pessoa mais

velha em uma figura parental repressiva e autoritária, contra a qual sentimos necessidade de nos rebelar.

Mas, além de tudo isso, se deixarmos nosso eu-adolescente alienado do nosso eu total, estaremos permitindo a existência de uma fissura dentro de nós, uma cisão na nossa identidade, que afeta muito a auto-estima. Outra vez, uma parte de nós estará em guerra com a outra.

Podemos observar esse tipo de guerra nas seguintes afirmações:

“Hoje é embaraçoso lembrar como eu era envergonhado e desajeitado com as garotas na minha adolescência”, diz um médico de meia-idade. “Realmente, quem quer pensar nessas coisas? O que tinha aquele pobre sujeitinho que ver comigo?”

E assim seu eu-adolescente ficou esperando por *ALGUÉM* que não o visse como um “sujeitinho”; a única pessoa que poderia salvá-lo não queria saber da vergonha que era associar-se a ele. E o adulto luta para não pensar a respeito dos inexplicáveis momentos de vaga e persistente solidão que o atingem a intervalos imprevisíveis, oriundos de uma fonte que ele não consegue localizar.

“Quando eu estava perto dos dezoito anos, ainda queria que minha família cuidasse de mim”, disse-me uma esposa e mãe de 41 anos, “enquanto uma outra parte de mim sonhava em ser livre e dona de seu nariz, só que eu não era muito independente. Falta de coragem, acho. Qual é o grande problema de ser independente? Mas, eu me rebelava num momento e engatinhava de volta ao ninho no seguinte. Olhando para trás, isso tudo parece tão fraco... Eu não tolero a indecisão. Não consigo me relacionar com aquela adolescente. Você acha que é por isso que fico às vezes tão impaciente com as minhas próprias filhas adolescentes? Também tenho dificuldade em me relacionar com elas”.

Assim seu eu-adolescente – e suas filhas adolescentes – fica sem a compreensão, a simpatia e o apoio da pessoa de quem mais necessitam receber tudo isso. E o adulto luta por manter-se ocupado, para não ouvir os ecos de uma dor distante e desconcertante que o tempo não consegue curar.

“Detesto lembrar como me sentia solitário nos meus anos de ginásio”, disse um mecânico de 48 anos. “Eu não me dava bem com as pessoas e, apesar disso, morria de vontade de encontrar alguém com quem conversar! Eu era tão... intenso. Horrível. Por que vocês, psicólogos, gostam de desenterrar o passado? Quando adolescente, eu era muito esquisito.”

E assim seu eu-adolescente foi condenado a uma solidão imutável. E o adulto fica pensando sobre um vazio mistificante que nada poderá preencher.

Mais uma vez podemos observar o padrão de rigidez sem simpatia nem empatia, dessa vez, dirigido ao eu dos nossos anos de adolescência. Assim: não posso perdoar minha falta de jeito quando era adolescente; não posso perdoar meu medo de garotas/garotos, ou minha sofrida vontade de estar com alguém e conversar, ou a enorme confusão que sinto a respeito de quase tudo, ou minha incompetência nos esportes e na dança, ou o fato de ser tão desengonçado, ou minha compleição física, ou minha tempestuosidade barulhenta, ou minhas confusões sobre sexo, ou minha vacilação entre a rebeldia e a passividade, ou minha timidez nas festas, ou minha passividade, ou meus acessos de delinquência, ou minha promiscuidade, ou meu puritanismo, ou meu exibicionismo, ou minha mania de grandeza, ou minha timidez, ou minha ignorância, pretensão ou falta de simplicidade.

Assim como podemos rejeitar a criança que já fomos, podemos rejeitar o adolescente. Todavia, nosso

eu-adolescente continua sendo um componente permanente de nossa psique, e nossa única escolha está entre ser consciente ou inconsciente a respeito desse sub-eu, entre ser benevolente e empático ou hostil e condenador. O nosso eu-adolescente será aceito e abraçado – bem-vindo afinal – ou condenado por toda a vida ao papel de um pária solitário?

Vamos ao mesmo exercício que introduzi para entrar em contato com o eu-criança, adaptado agora para os anos de adolescência.

Se possível, comece por despendar alguns minutos olhando suas fotografias de adolescente. Então, feche os olhos e respire fundo várias vezes e relaxe. Entre em si mesmo e explore as perguntas: como é ser um adolescente? Como você imagina que sentia o seu corpo então? Como era viver na sua casa? Como você se sentava? Sente-se como você *IMAGINA* que um adolescente se senta. Preste atenção no que está sentindo. Vivencie a experiência. Lentamente, uma nova perspectiva se abrirá sobre quem e o que você é. Receba essa perspectiva com aceitação e respeito.

Esse é mais um exercício simples que você achará benéfico repetir todos os dias por duas ou três semanas (depois de ter terminado o trabalho com o eu-criança). Você descobrirá que, na medida em que proporcional ao seu eu-adolescente mais compreensão e respeito, se sentirá mais inteiro, mais integrado, mais harmonioso interiormente.

A seguir, vamos recorrer à conclusão de sentenças como um meio de levar adiante esse trabalho. Escreva cada uma das que se seguem no alto de uma página separa do seu caderno, depois escreva de seis a dez conclusões para cada início.

Quando me tornei adolescente...

Quando eu tinha 14 anos...

Quando eu tinha 16 anos...

Quando entrei no ginásio, senti...

Com meus amigos adolescentes eu me sentia...

Com o sexo oposto eu me sentia...

Quando adolescente, uma das coisas que tive de fazer para sobreviver foi...

Na adolescência, sentia-me zangado quando...

Na adolescência, sentia dor quando...

Na adolescência, sentia medo quando...

Na adolescência, sentia-me solitário quando...

Na adolescência, sentia-me excitado quando...

Quando eu tinha 18 anos...

Se o adolescente dentro de mim pudesse falar, diria...

Uma das maneiras de tratar meu eu-adolescente como minha mãe faria é...

Uma das maneiras de tratar meu eu-adolescente como meu pai faria é...

Quando meu eu-adolescente se sente ignorado por mim...

Quando meu eu-adolescente se sente criticado por mim...

Uma das maneiras como meu eu-adolescente me arranja problemas é...

Se meu eu-adolescente sentisse que o ouço e o respeito...

Se meu eu-adolescente sentisse que sou complacente com seus esforços...

Às vezes, o difícil de aceitar totalmente meu adolescente interior é...

Se eu fosse mais magnânimo com o meu eu-adolescente...

Se eu reagisse melhor às necessidades do adolescente...

Uma das maneiras como o meu eu-adolescente poderia contribuir para minha vida é...

Uma das coisas que aprecio no meu eu-adolescente é...

Estou começando a suspeitar que....

Se eu me permitisse entender o que estou escrevendo...

Trabalhando com esse processo na terapia, observei que alguns clientes resistem com tenacidade ao trabalho porque, dizem eles, eram adolescentes tão confusos, solitários e atrapalhados que literalmente não queriam nada com aquela entidade. Eles esquecem-se de que aquela entidade agora mora dentro deles e que é *A SI MESMOS* que estão repudiando.

Alguns dos inícios de sentença já citados foram propostos para resolver essa questão. Por exemplo, ao completar a sentença **Quando meu eu-adolescente sente-se ignorado por mim...** meus clientes produzem conclusões (para minha surpresa) como: ele se comporta mal; ele fica rancoroso; ele me obriga a fazer coisas bobas; ele fica tolo e desafiador; ele faz com que eu me sinta confuso; ele faz com que eu aja como se tivesse metade da minha idade; ele me faz imprudente; ele me faz irresponsável, e assim por diante. Então, ao completar frases como **Se eu reagisse melhor às necessidades do adolescente...**, eles produzem conclusões como: ele se enterneceria; ele seria menos desconfiado; ele me ajudaria, em vez de lutar contra mim; ele se sentiria parte de mim; ele me permitiria usar meus conhecimentos; ele não me envolveria em coisas das quais devo me distanciar; ele não seria tão rebelde; ele não seria tão triste, e assim por diante.

Essas conclusões falam por si. Quando declaramos guerra a nós mesmos, criamos um adversário que não podemos vencer. Quando nos aceitamos e nos respeitamos, criamos um amigo e um aliado.

Como fiz em relação ao eu-criança, quero oferecer algumas sentenças mais adiantadas para o eu-adolescente. Comece com **Quando eu tinha 13 anos...** e continue com **Uma das coisas que meu eu de 13 anos precisava de mim e nunca conseguiu é...**, depois **Quando meu eu de 13 anos tenta falar comigo...** e então **Se eu quisesse ouvir meu eu de 13 anos com aceitação e simpatia...**, a seguir **Se eu me recusar a apoiar o meu eu de 13 anos...** Faça então o mesmo com todos os seus “eus” até os 19 anos (ou além, se de fato quer ser ambicioso). Você se sentirá mais inteiro e mais integrado do que jamais se sentiu em toda a sua vida.

Então lembre-se do quarto exercício proposto para integrar o eu-criança e adapte-o para o eu-adolescente. Use a imaginação para localizar aquele eu diante de você. O que vocês dois imaginam que podem sentir, olhando um para o outro? E se vocês tivessem de estender os braços num gesto de afeição e confiança, como se sentiriam? E se você abraçasse esse eu (como se abraça um adolescente, não uma criança), comunicando-se, não com palavras, mas com mãos, braços e corpo, enviando mensagens de simpatia, apoio e amor, como seria sua experiência? Faça isso e descubra. Preste atenção em todos os seus sentimentos. Persevere, não importa a reação do seu eu-adolescente. Curando o adolescente, você cura a si mesmo.

Sei que este exercício parecerá estranho a muitos leitores. Sozinho no quarto – criando uma relação para alimentar o adolescente que você já foi? O que isso tem que ver com a forma como se sente hoje? Se fizer o exercício – talvez não uma vez só, mas muitas vezes – descobrirá a resposta.

O exercício exige apenas dois ou três minutos. E, no entanto, insistindo todos os dias durante um ou dois meses, você notará uma diferença no modo de vivenciar a si mesmo. Acabará a guerra que você vem travando – inconscientemente – há anos. Se você mantiver um diário durante esse período e, a cada poucos dias, escrever meia dúzia de conclusões para a sentença **Estou começando a sentir...** terá uma noção mais clara do seu progresso.

O simples compromisso de fazer esse exercício, bem como os outros que o precedem, aumentará sua auto-estima, pois a implicação é que você se considera merecedor deste tipo de esforço. Quando, e se, você se sentir relutante em fazer o esforço, talvez a pergunta que deva considerar é: **O QUE TENHO A FAZER, QUE SEJA MAIS IMPORTANTE?**

Capítulo 7 – Viver responsavelmente

Homens e mulheres que possuem uma elevada auto-estima têm uma orientação *ATIVA* e não *PASSIVA* perante a vida. Eles assumem plena responsabilidade por conquistar o que almejam. Não esperam pelos outros para realizar seus sonhos.

Se existe um problema, perguntam: “Que posso fazer a respeito? Que linhas de ação são possíveis para mim?”. Não se lamentam: “Alguém tem de fazer alguma coisa!”. Se algo deu errado, indagam: “O que me passou despercebido? Em que calculei errado?”. Essas pessoas não se permitem entrar em orgias de culpa.

Em resumo, elas aceitam a responsabilidade pela própria existência.

Segundo o princípio das causas recíprocas já discutido (atos que são causa de uma boa auto-estima são também expressão de uma boa auto-estima), as pessoas que assumem a responsabilidade de sua própria existência tendem, a partir daí, a *GERAR* uma auto-estima saudável. Na medida em que passamos de uma orientação passiva para uma ativa, gostamos mais de nós mesmos, confiamos mais em nós e nos sentimos mais competentes para viver, mais merecedores da felicidade.

Trabalhando com clientes em psicoterapia, muitas vezes vi que as transformações mais radicais ocorrem depois que o cliente percebe que ninguém virá salvá-lo. “Não vem ninguém” é um tema constante do meu trabalho, em todos os níveis possíveis. “Quando finalmente me permiti encarar minha inteira responsabilidade por minha vida”, disse-me mais de um cliente, “comecei a crescer. Comecei a mudar. E minha auto-estima começou a aumentar”.

A auto-responsabilidade leva a percepções como as seguintes:

Sou responsável por minhas escolhas e atos.

Sou responsável pela maneira como estruturo o meu tempo.

Sou responsável pelo nível de consciência que aplico ao meu trabalho.

Sou responsável pelo cuidado, ou pela falta de cuidado, com que trato meu corpo.

Sou responsável pelas relações nas quais optei por entrar, ou pelas relações que mantenho.

Sou responsável pela maneira como trato as outras pessoas – meu/minha companheiro/a, meus filhos, meus pais, meus amigos, meus colegas, meu chefe, meus subordinados, o balconista de uma loja de departamentos.

Sou responsável pelo significado que atribuo, ou deixo de atribuir, à minha existência.

Sou responsável por minha felicidade.

Sou responsável por minha vida – material, emocional, intelectual e espiritual.

Quando falo de “ser responsável” neste contexto, não quero dizer responsável como recipiente de culpa ou de censuras, mas como principal agente causador em sua vida e seu comportamento. Esse é um ponto importante.

Um cliente em terapia aprende a perguntar: “Por que e como me tornei tão passivo?”, em vez de lamentar-se: “Por que sou tão passivo?”. O cliente, em lugar de afirmar que não consegue se importar com nada, aprende a investigar como e por que foge de vivenciar sentimentos fortes sobre qualquer coisa. “Por que”, nesse contexto, significa “Para que fim?”. Em vez de dizer: “Por que minha nuca fica tão tensa e dolorida?”, o cliente aprende a dizer: “Que sentimentos estou tentando evitar quando tensiono os músculos da nuca?”. Em vez de se queixar de que as pessoas estão sempre se aproveitando dele, o cliente aprende a dizer: “Por que estímulo as pessoas a se aproveitarem de mim e as encorajo a fazer isso?”. Em lugar de queixar-se: “Ninguém me entende”, o cliente pergunta: “Como e por que torno difícil que as pessoas me entendam?”. Em vez de dizer: “Por que as mulheres sempre me evitam?”, o cliente enfrenta a pergunta: “Como e por que faço com que as mulheres me evitem?”. Em vez de lamentar-se: “Sempre fracasso em tudo o que tento”, o cliente começa a considerar: “Como e por que sempre me forço a fracassar em tudo o que tento?”.

Estou longe de sugerir que uma pessoa nunca seja vítima de um acidente ou do erro dos outros, ou que seja responsável por tudo o que possa lhe acontecer. Não somos onipotentes. Não estamos de acordo com a

pretensiosa noção de que “sou responsável por todos os aspectos da minha vida e por tudo o que me aconteça”.

Sobre algumas coisas, temos controle, sobre outras, não. Se eu me considerar responsável por assuntos que estão além do meu controle, colocarei em risco a minha auto-estima, pois, inevitavelmente, não satisfarei minhas próprias expectativas. Se eu negar a responsabilidade por assuntos que estão sob o meu controle, outra vez colocarei em risco a minha auto-estima. Preciso saber a diferença entre o que depende e o que não depende de mim. Preciso também saber que sou responsável por minhas atitudes e meus atos com relação às coisas sobre as quais não tenho controle, como por exemplo, o comportamento dos outros.

A auto-responsabilidade, concebida de maneira racional, é indispensável para uma boa auto-estima. Evitar a auto-responsabilidade nos torna vítimas com relação a nossas próprias vidas. Ficamos desamparados. Damos poderes a todos, menos a nós mesmos. Quando estamos frustrados, procuramos jogar a culpa em alguém; *OS OUTROS* são culpados por nossa infelicidade. Em contraste com isso, a apreciação da auto-responsabilidade pode ser uma experiência estimulante e fortalecedora; recoloca nossa vida em nossas próprias mãos.

A conclusão de sentenças faz ver clara e rapidamente o ponto em questão.

“Se eu desistisse de culpar minha esposa por minha infelicidade...”, disse um corretor imobiliário de meia-idade, “teria de enfrentar minha própria passividade; teria de encarar o fato de que fui infeliz quase a vida inteira; teria de reconhecer o fato de que optei por ficar com ela embora ninguém me forcesse a fazê-lo; teria de admitir que preciso de alguém para culpar; estaria desistindo do meu controle sobre ela; teria de analisar minhas alternativas; *TERIA DE FAZER ALGUMA COISA ALÉM DE SOFRER*”.

“Se eu tivesse de aceitar que sou responsável pelas condições do meu corpo...”, disse uma jovem que comia e bebia demais, “teria de desistir de sentir pena de mim mesma; teria de parar de culpar meus pais por tudo; provavelmente teria de começar a fazer exercícios; acho que não poderia continuar abusando do meu corpo como faço agora; iria gostar mais de mim mesma; gostaria de ficar em forma; pararia de me lamentar, sentindo pena de mim mesma; levantaria meu traseiro da cadeira e *FARIA ALGUMA COISA*”.

“Se eu assumisse a responsabilidade por meus sentimentos...”, afirmou uma esposa e mãe cujos surtos emocionais eram uma tempestade incessante na vida de sua família, “teria de encarar o fato de que, quando fico frustrada, comporto-me como criança; teria de enfrentar as coisas a respeito das quais realmente não me sinto bem; saberia que uma grande parte da minha raiva é para encobrir a insegurança; talvez eu pudesse ser mais honesta com meu marido quanto aos meus medos; eu não atormentaria as crianças; teria de admitir que muitas vezes uso as emoções para manipular a família, para que façam o que eu quero; teria de aceitar que as outras pessoas têm sentimentos; pensaria antes de falar; *NÃO ME VERIA COMO VÍTIMA DO UNIVERSO*”.

“Se eu assumisse a responsabilidade de conseguir o que eu quero...”, disse um homem com cerca de trinta anos que nunca permanecera num emprego por mais de oito meses, “teria de reconhecer que o tempo passa; teria de encarar o fato de que não sou mais tão jovem; não iria sonhar e fantasiar tanto; teria de admitir que tudo o que já fiz foi ‘perder tempo’; teria de admitir o quanto estou assustado por realmente ter de me comprometer com alguma coisa; não invejaria tanto o sucesso dos outros; não estaria culpando o sistema; escolheria uma direção e permaneceria nela; pararia de inventar álbis; *RECONHECERIA QUE NADA VAI MELHORAR, A NÃO SER QUE EU MUDE*”.

“Enquanto eu puder culpar meus pais por minha infelicidade...”, alegou uma professora de 34 anos que mudava de terapeuta várias vezes por ano, “nunca terei de crescer; poderei fazer com que as pessoas sintam pena de mim; poderei fazer com que minha família se sinta culpada; poderei fazer com que as pessoas sintam que têm de me pedir desculpas; poderei dizer a mim mesma que a culpa não é minha; poderei enganar os meus terapeutas; posso sentir-me horrível; posso ser uma vítima; tenho uma desculpa para tudo; *NÃO TENHO DE TOMAR CONTA DA MINHA VIDA*”.

“Se eu tivesse de assumir plena responsabilidade por minha vida...”, disse um psiquiatra, responsável

pelas necessidades de todos, menos pelas suas ou de sua família, “pararia de dizer a mim mesmo que estou ocupado demais para ser feliz; pararia de tentar impressionar meus pacientes com a minha complacência e gentileza; pararia de me sentir como um mártir; pararia de insistir que minha esposa tem de me fazer concessões infinitas; saberia onde pára minha responsabilidade com os outros; seria mais gentil comigo mesmo, com minha esposa e filhos; reconheceria que o auto-sacrifício é uma fuga; começaria a aplicar em mim mesmo o que ensino aos meus pacientes; admitiria que ninguém pode viver pelos outros e não deveria se pudesse; viveria com mais integridade; respeitaria mais a mim e a minha família; *TERIA DE PENSAR SOBRE O QUE REALMENTE QUERO DA VIDA*”.

Se você ainda não fez os exercícios de conclusão de sentenças deste livro, poderá ficar atônito diante da franqueza com que as pessoas reconhecem as recompensas de evitar a auto-responsabilidade. Porém, se de fato quer elevar a sua auto-estima, eis algumas sentenças para trabalhar, antes de seguir adiante:

Às vezes, quando as coisas não vão bem, faço-me impotente...
O bom de me fazer impotente é...
Às vezes tento evitar a responsabilidade culpando...
Às vezes minha maneira de ficar passivo é...
Às vezes culpo a mim mesmo por...
Se eu assumisse mais responsabilidade no trabalho...
Se eu assumisse mais responsabilidade pelo sucesso das minhas relações...
Se eu assumisse a responsabilidade de cada palavra que pronuncio...
Se eu assumisse a responsabilidade por meus sentimentos...
Se eu assumisse a responsabilidade por meus atos, momento a momento...
Se eu assumisse a responsabilidade por minha felicidade...
Se o único significado da minha vida é o significado que estou tentando criar...
Se eu quisesse respirar fundo e vivenciar o meu próprio poder...
Se eu quisesse ver o que vejo e saber o que sei...
Neste momento, é muito claro para mim que...

Talvez você tenha consciência de que é menos auto-responsável em algumas áreas de vida do que em outras. Pode ser muito ativo e responsável no trabalho e muito passivo em casa com a família. Pode ser muito responsável quanto a sua saúde e muito irresponsável quanto ao dinheiro. Pode ser ativo quanto ao seu desenvolvimento intelectual e passivo quanto às emoções.

Considere as seguintes áreas:

Saúde
Emoções
Escolha de amantes
Escolha de companheiro(a)
Escolha de amigos
Segurança financeira
Nível de consciência e responsabilidade que você leva ao trabalho
Nível de consciência e responsabilidade que você leva aos relacionamentos
Maneira de tratar com as pessoas em geral
Desenvolvimento intelectual
Caráter
Felicidade
Auto-estima

Agora imagine-se numa escala de 1 a 10, sendo que 10 significa o que veria como auto-responsabilidade ótima e 1 o que concebe como o nível mais baixo de auto-responsabilidade. Classifique-se em cada item, anotando o número ao lado. Você pode isolar as áreas que precisam ser mais bem trabalhadas.

Neste ponto, se pensar sobre uma ou outra área em que não é muito responsável, poderá protestar: “Mas eu não sei *O QUE FAZER* - não sei *COMO* ser mais responsável”.

É claro que isso raramente é verdade.

No início de minha carreira, quando meus clientes colocavam essa objeção, eu mostrava-lhes o que poderiam fazer para se tornar participantes mais ativos de suas próprias vidas. A experiência ensinou-me a falácia desse enfoque. Hoje, depois que os clientes já sabem como completar uma sentença, em geral lhes forneço esta: **Uma das maneiras de eu assumir mais responsabilidade com relação a (complete) é...** e digo-lhes que prossigam com velocidade máxima. Eles então começam a notar como já estão bem informados.

Já vi muitas pessoas, de todas as origens e de todos os níveis sociais, produzirem conclusões surpreendentemente penetrantes para essa sentença e aprendi a ouvir com um ceticismo benevolente os protestos de ignorância e desamparo. Se você se ouvir reclamando, sugiro que faça o mesmo.

É claro, às vezes outras pessoas podem nos ajudar a tomar mais consciência de algumas possibilidades de ação, todavia sempre haverá algumas coisas que já sabemos que podemos fazer. *COMECE COM ELAS*.

Aceitar a responsabilidade pela própria existência é reconhecer a necessidade de viver de maneira produtiva. Essa é uma aplicação básica e profundamente importante da idéia de ter uma orientação ativa para a vida.

O que está em jogo não é o grau da nossa capacidade produtiva, mas a nossa escolha de exercer as potencialidades que possuímos. O trabalho produtivo é o supremo ato *HUMANO*. Os animais precisam se ajustar ao seu ambiente físico, os seres humanos ajustam o ambiente físico a eles. Temos a capacidade de dar unidade psicológica e existencial a nossas vidas, integrando nossos atos às metas que projetamos.

O que afeta nossa auto-estima não é o trabalho que escolhemos (desde que, é claro, o trabalho não seja hostil à vida humana), mas sim se estamos procurando um trabalho que exija e expresse a utilização mais plena e consciente de nossas vidas e valores (assumindo que exista a oportunidade de fazer isso).

Viver produtivamente é oferecer a nós mesmos uma das alegrias ou recompensas singulares do fato de sermos humanos.

Viver responsavelmente (e, portanto, promover uma saudável auto-estima) está intimamente associado com viver de maneira ativa. É através dos atos que uma atitude de auto-responsabilidade é implementada e expressa. Que *ATOS* posso realizar para ir mais longe em minha carreira? Para melhorar minha vida amorosa? Para obter um melhor tratamento da parte dos outros? Para aumentar meus rendimentos? Para me tornar mais feliz? Para cultivar meu desenvolvimento intelectual ou espiritual?

Assim como, se queremos aumentar nossa auto-estima, precisamos pensar em termos de *COMPORTAMENTO*. Se queremos viver de maneira mais responsável, precisamos pensar em termos específicos de *ATOS*. Por exemplo, não basta dizer a você mesmo: “Eu devia ser mais consciente”. O que você *FAZIA* para ser mais consciente? Não basta dizer “Eu devia ter uma atitude melhor para com minha família”. Como uma atitude melhor se manifestaria em um *COMPORTAMENTO* específico?

O comportamento pode ser mental ou físico. Pensar é um ato; manter-se atento à tarefa que deve ser feita é um ato; fazer uma lista é um ato; declarar alguma coisa a outra pessoa é um ato; e também acariciar um rosto, transmitir sua apreciação em palavras, escrever uma carta, reconhecer um erro, preparar um relatório, atualizar o canhoto do talão de cheques ou candidatar-se a um emprego. A questão que se coloca sempre é: o comportamento é adequado ao contexto? Ser auto-responsável é preocupar-se com essa pergunta.

Portanto, se queremos ter maior auto-responsabilidade em alguns aspectos de nossas vidas, precisamos considerar: que atos eu poderia realizar? Quais são minhas opções? Se eu não estiver esperando um *MILAGRE*, se ninguém fizer *NADA*, o que *EU* posso fazer? Se eu preferir não fazer nada, se aceitar o *STATUS QUO*, quero assumir a responsabilidade por essa decisão?

Observe isto: se há em sua vida áreas nas quais você pratica a auto-responsabilidade melhor do que em outras, meu palpite é que é também nessas áreas em que *VOCE SE GOSTA MAIS*. As áreas nas quais você evita a responsabilidade são aquelas em que você se gosta menos.

Mais uma vez, recomendo a conclusão de sentenças para verificar esse assunto. Por exemplo: **Ponho em prática a maior auto-responsabilidade quando...; Evito a auto-responsabilidade principalmente quando...; Quando sou auto-responsável sinto-me...; Quando evito a auto-responsabilidade sinto-me...; Se tudo o que escrevo for verdade...; Torno-me consciente...**

Mais uma vez, pense nos próximos sete dias da sua vida. Se você tivesse de praticar maior auto-responsabilidade, o que faria de diferente? Escreva a resposta num caderno.

Então pense em você traduzindo em atos o que escreveu. Não pense em se comprometer por toda a vida, só pelos próximos sete dias – como uma experiência. Descubra o impacto que isso tem sobre sua noção de quem é. Descubra esse impacto em sua vida.

E então, se você gostou do que descobriu, tente durante mais sete dias. E depois por mais sete.

Capítulo 8 – Viver com autenticidade

As mentiras mais devastadoras para a nossa auto-estima não são tanto as que *CONTAMOS*, mas as que *VIVEMOS*.

Vivemos uma mentira quando distorcemos a realidade da nossa experiência ou a verdade do nosso ser.

Assim, estou vivendo uma mentira quando finjo um amor que não sinto; quando finjo uma indiferença que não sinto; quando me mostro mais do que sou; quando me mostro menos do que sou; quando digo que estou zangado, mas na verdade estou com medo; quando finjo estar desamparado, mas na verdade estou manipulando; quando nego e escondo minha excitação com a vida; quando finjo uma cegueira que nega minha consciência; quando finjo um conhecimento que não possuo; quando rio e quero chorar; quando fico muito tempo com pessoas de quem não gosto; quando me apresento como a encarnação de valores que não aprovo nem aceito; quando sou delicado com todo mundo menos com aqueles a quem digo amar; quando finjo ter crenças sobre as quais não tenho convicção, só para ser aceito; quando finjo modéstia; quando finjo arrogância; quando deixo meu silêncio concordar com convicções das quais não compartilho; quando digo admirar um certo tipo de pessoa enquanto durmo com outro.

Uma boa auto-estima exige *CONGRUÊNCIA* – o que significa que o eu interior está de acordo com o eu manifesto no mundo.

Se opto por falsificar a realidade de minha pessoa, faço isso para enganar a consciência alheia (assim como a minha). Faço isso porque sinto, ou acredito, que eu mesmo não sou aceitável. Valorizo mais a ilusão na cabeça dos outros do que o meu próprio conhecimento da verdade. a penalidade é que atravessarei a vida com a atormentada sensação de que sou um impostor. Isso significa, entre outras coisas, que me condeno à ansiedade de ficar pensando *QUANDO SEREI DESCOBERTO*.

Primeiro, rejeito a mim mesmo; isso está implícito nas mentiras que vivo, na falsificação da verdade sobre quem sou. Depois, sinto-me rejeitado pelos outros ou procuro possíveis sinais de rejeição que logo encontro. Imagino que o problema está entre mim e os outros. Não percebo que o pior que temo nas pessoas já fiz a mim mesmo.

A *HONESTIDADE* consiste em respeitar a diferença entre o real e o irreal – e em não tentar obter valores alterando a realidade, isto é, sem tentar atingir minhas metas fingindo que a verdade é diferente do que é.

Quando tentamos viver de uma maneira inautêntica, somos sempre a primeira vítima, pois a fraude, em última instância, dirige-se a nós mesmos.

É óbvio que as mentiras comuns da vida cotidiana são prejudiciais à nossa auto-estima. “Não, não peguei mais um pedaço de torta de morango”; “Não, não dormi com fulano”; “Não, não peguei o dinheiro”; “Não, não adultere o resultado da prova”, e assim por diante. A verdade é sempre vergonhosa, ou mais do que vergonhosa, é a mensagem que transmitimos *A NÓS MESMOS* quando contamos mentiras. Porém, esse é o nível óbvio da desonestidade. Aqui somos obrigados a considerar a desonestidade em um nível muito mais profundo, o nível em que ela se encontra tão intimamente ligada (ou assim pensamos) à sobrevivência, que abrir mão dela é normalmente um desafio muito maior.

Para evitar um possível mal-entendido, considere que viver de forma autêntica não significa dizer compulsivamente a verdade. Não significa revelar todos os pensamentos, sentimentos ou atos, independente do contexto, de sua adequação ou relevância. Não significa contar voluntariamente verdades particulares, de maneira indiscriminada ou promíscua. Não significa dar opiniões não solicitadas sobre a aparência das pessoas, ou fazer, *NECESSARIAMENTE*, críticas exaustivas, mesmo que solicitadas. Não significa fornecer informações a um ladrão sobre jóias escondidas.

Por outro lado, precisamos reconhecer que a maioria de nós, quase desde o nascimento, foi encorajada a ficar confusa diante do que é viver de modo autêntico.

A maioria recebeu uma educação que torna a apreciação da autenticidade muito difícil. Aprendemos muito cedo a negar o que sentimos, a usar uma máscara e, afinal, a perder contato com muitos aspectos do nosso eu interior. Tornamo-nos *INCONSCIENTES* de grande parte do nosso eu interior – em nome do ajustamento ao mundo que nos cerca.

Os mais velhos encorajaram-nos a rejeitar o medo, a raiva e a dor, porque esses sentimentos não os deixavam à vontade. Muitas vezes não sabiam como reagir quando a encenação da harmonia familiar era despedaçada. Muitos de nós também foram encorajados a esconder (e eventualmente a anular) as emoções. Elas os enervavam. Tornavam os mais velhos desagradavelmente cômicos de coisas de que abriram mão há muito tempo. A emoção perturba a rotina.

Pais emocionalmente distantes e inibidos tendem a criar filhos emocionalmente distantes e inibidos, não apenas através de suas comunicações explícitas, como através de seu próprio comportamento, que mostra à criança o que é adequado, apropriado e socialmente aceitável.

Mais ainda, há na infância tantas coisas assustadoras, surpreendentes, dolorosas e frustrantes, que aprendemos a reprimir as emoções como um mecanismo de defesa, como uma maneira de tornar a vida mais tolerável. Aprendemos depressa demais a fugir dos pesadelos. Para sobreviver, aprendemos a “fazer-nos de mortos”.

“Fazer-se de morto” é tão comum que, em geral, achamos que é um modo normal, e mesmo desejável, de colocar as coisas. É familiar, “confortável”, enquanto estar vivo pode ser estranho, às vezes até mesmo perturbador. É uma política de auto-rejeição e auto-alienação.

Uma das mais dolorosas e perturbadoras experiências da infância, que a maioria das pessoas tende a reprimir, é a percepção de que todos os adultos são mentirosos. Essa percepção pode se transformar numa

barreira ao entendimento e à valorização da autenticidade.

Escuto mamãe discursar sobre as virtudes da honestidade, e então a ouço mentir para papai. Papai afirma que despreza uma certa pessoa e a bajula durante um jantar. Vejo uma professora negar flagrantemente a verdade a um aluno ao invés de reconhecer que cometeu um engano.

Até onde sei, nenhum psicólogo estudou o impacto traumático das mentiras dos adultos sobre os jovens. E, no entanto, quando levanto esse assunto na terapia e convido meus clientes a explorá-lo, a maior parte deles sustenta que essa foi uma de suas primeiras experiências mais devastadoras.

Muitos jovens concluem que crescer significa aprender a aceitar a mentira como algo normal, isto é, aceitar a não-realidade como meio de vida.

Porém, se nos permitirmos esse tipo de auto-sacrifício, se nos deixarmos dominar pelo medo; se atribuirmos mais importância ao que os outros acreditam do que ao que sabemos ser verdade – se valorizarmos o *PERTENCER* mais que o *SER* – não chegaremos à autenticidade. Para atingi-la, é necessário coragem e independência, especialmente quando tão poucas vezes encontramos essas qualidades nos outros. Contudo, isso não deve nos deter; se as pessoas autênticas são minoria, também são as felizes e também são as que têm boa auto-estima e as que sabem amar.

Embora a qualidade de suas relações seja claramente superior à das pessoas de baixa auto-estima, homens e mulheres de elevada auto-estima estão longe de ser universalmente mais amados. Mais independentes do que a média, são mais sinceros. São mais abertos quanto a seus pensamentos e sentimentos. Caso se sintam alegres ou excitados, não têm medo de demonstrá-lo. Se sofrem, não se sentem obrigados a “ser simpáticos”. Se suas opiniões não são populares, expressam-nas do mesmo jeito. São pessoas saudavelmente auto-afirmativas. E como não têm medo de ser quem são – de viver com autenticidade – às vezes despertam a inveja e a hostilidade dos que são mais presos às convenções.

Às vezes, em sua inocência, essas pessoas ficam perplexas com essa reação e podem sentir-se magoadas com isso. Contudo, não desistem do seu próprio compromisso com a verdade. elas não valorizam a opinião dos outros acima da sua própria auto-estima, apenas aprendem que há pessoas que é melhor evitar.

Essas pessoas procuram relações saudáveis – em contraste com as pessoas com auto-estima negativa, que parecem sempre encontrar relacionamentos nocivos.

Os relacionamentos das pessoas com elevada auto-estima caracterizam-se por uma dose de benevolência, respeito e dignidade mutuamente respeitada superior à média. Homens e mulheres voltados ao crescimento tendem a apoiar as aspirações de crescimento dos outros. As pessoas que sentem prazer com suas próprias emoções sentem prazer com as emoções dos outros. As pessoas que falam sinceramente apreciam a sinceridade daqueles com quem falam. As pessoas que se sentem bem dizendo “sim” quando querem dizer “sim” e “não” quando querem dizer “não” respeitam o direito dos outros de fazer o mesmo. As pessoas autênticas conseguem amigos melhores e mais confiáveis, porque estes sabem que podem contar com elas e porque elas inspiram as outras pessoas a corresponderem à sua autenticidade.

Quando somos autênticos, não apenas honramos a nós mesmos – oferecemos também um presente às pessoas com quem lidamos.

“Às vezes dou às pessoas uma falsa impressão do que sinto...”, disse uma cliente, queixando-se de que ninguém a entendia, “... quando sorrio e estou chorando por dentro; quando tento impressionar pessoas que não respeito; quando nego minha raiva e fico fervendo por dentro; quando faço de conta que nada me incomoda; quando não enfrento ninguém por razão alguma; quando pareço concordar com quem estou falando; quando não digo o que desejo; quando digo ‘sim’ querendo dizer ‘não’.”

“Às vezes torno difícil às pessoas me darem o que eu quero...”, revelou um cliente que se queixava de que ninguém se preocupava com suas vontades, “... quando não lhes digo o que eu quero; quando faço de conta que não quero nada; quando ajo como se fosse totalmente auto-suficiente; quando sutilmente desprezo os esforços que as pessoas fazem para serem boas comigo; quando critico tudo; quando me dou seguidamente às pessoas e uso isso para mantê-las a distância; quando me distancio; quando não espero quieto que cheguem a mim as pessoas que tentam se aproximar; quando nem mesmo me permito saber o que eu quero”.

“Se eu me dispusesse a dizer ‘não’ quando quero dizer ‘não’...”, comentou uma mulher que se queixava de que as pessoas se aproveitavam dela, “... eu me respeitaria mais; me pergunto se as pessoas não gostariam mais de mim; me sentiria mais limpa; teria mais tempo para fazer as coisas que quero; não teria ressentimentos contra as pessoas; seria mais gentil; não me rebelaria e diria ‘não’ a coisas tão triviais; as pessoas me conheceriam melhor; acho que, de uma maneira geral, seria mais generosa; não poderia me sentir como mártir; seria responsável pelas coisas que me acontecem; não poderia pôr a culpa em ninguém; tudo dependeria de mim; não poderia sentir pena de mim mesma; teria dignidade”.

“Se eu dissesse ‘sim’ quando quero dizer ‘sim’...”, disse um homem que se queixava de que sua vida era monótona, “... teria mais coragem; estaria assumindo mais riscos; teria de deixar as pessoas saberem quem sou; teria de ser onesto quanto às coisas que me importam; procuraria mais as pessoas; teria aventuras; não seria tão autoprotetor; não seria tão cauteloso; participaria da vida, em vez de só observá-la; uma parte maior de mim estaria na realidade”.

“Se eu não vivesse de acordo com as expectativas dos outros...”, alegou uma mulher superpreocupada em obter a aprovação alheia, “... diria a eles o que realmente penso e sinto; teria de encontrar o meu próprio caminho; teria de dar apoio a mim mesma; teria de assumir a responsabilidade por minha própria vida; descobriria quem realmente são os meus amigos; talvez pudesse me pertencer; já seria hora de perguntar o que *EU* acho mais importante”.

“Se eu fosse mais honesto quanto a meus pensamentos e opiniões...”, desabafou um homem que se queixava de ansiedade social, “... eu me perguntaria como as pessoas reagiriam; acho que me sentiria mais seguro; sei que me sentiria mais forte; estaria mais relaxado; não me sentiria tão intimidado; gostaria mais de mim mesmo; confiaria mais em mim; não me preocuparia tanto com as opiniões dos outros; seria menos ansioso; não me sentiria como um cidadão de segunda classe; saberia que faço parte da raça humana”.

“Se eu fosse mais honesta quanto a meus sentimentos...”, disse uma mulher que se queixava de não ter identidade, “... teria de saber o que sinto; acho que as pessoas teriam mais respeito por mim; eu teria mais respeito por mim; teria a oportunidade de enfrentar desaprovação; provavelmente perderia alguns amigos; não estaria sempre usando luvas de pelica no que se refere aos sentimentos alheios; teria mais integridade; teria de modificar minha maneira de viver; não poderia dizer que não sei quem sou; sentiria que tenho um centro; sentiria que há algo de valor em mim; não me sentiria tão vazia; não me sentiria tão falsa; estaria assustada; seria eu mesma; *TERIA UM EU*”.

Pensando na questão de viver autenticamente, eis algumas perguntas básicas a considerar (algumas delas se sobrepõem):

Sou, em geral, honesto comigo mesmo quanto ao que sinto, *ACEITANDO* minhas emoções, *VIVENCIANDO-AS*, sem necessariamente ser compelido a agir de acordo com elas?

Sou, em geral, honesto com os outros quanto a meus sentimentos, em contextos nos quais é adequado falar sobre sentimentos?

Esforço-me de maneira consciente para ser honesto e cuidadoso quando me comunico?

Falo à vontade, de forma direta e aberta, sobre tudo o que amo, admiro e me dá prazer?

Se estou magoado, zangado ou aborrecido, falo a respeito com honestidade e dignidade?

Sou fiel a mim mesmo, honro minhas necessidades e meus interesses?

Permito que outras pessoas vejam minhas emoções?

Caso saiba que estou errado, reconheço o fato simplesmente?

Sinto que o que eu vivencio internamente é o mesmo que apresento ao mundo?

Mais uma vez usando uma escala de 1 a 10, em que 10 representa a autenticidade ótima e 1 representa o nível mais baixo, classifique-se em cada um desses itens. É claro, sua disposição de ser autêntico será desafiada pela forma como você se classifica. Talvez você veja com mais clareza as áreas nas quais é inadequadamente auto-assertivo.

A seguir, aproveite alguns minutos para sentar-se sozinho em silêncio e pensar sobre as mentiras que está vivendo atualmente. Faça isso sem autocensura; o propósito do exercício não é evocar culpa, mas atingir maior clareza e auto-entendimento, como um prelúdio para o incremento da autenticidade do ser. Imagine-se contando a sua história a um amigo carinhoso e compassivo que de fato quer entendê-lo, que deseja saber por que você sente que é tão necessário e desejável viver essa mentira (ou mentiras) em particular. Conte a seu amigo como sente a utilidade funcional – o valor de sobrevivência – da sua falta de autenticidade. Então imagine esse amigo convidando você a explorar as fantasias sobre o que aconteceria se você desistisse da mentira. Explique em detalhes o que imagina que aconteceria. Então imagine seu amigo perguntando se existem circunstâncias ou condições nas quais você pudesse ser mais autêntico, e responda. Depois, sente-se tranquilamente e imagine como se sentiria, como poderia vivenciar a si mesmo, se optasse por viver com mais autenticidade. Leve o tempo que for necessário para pensar nisso profundamente. Faça este exercício dez minutos por semana durante dois meses... e quase poderei garantir que viver com mais autenticidade será cada vez mais natural, cada vez mais desejável, e que você se sentirá menos ansioso e mais autoconfiante.

Você poderá explorar ainda mais esse território, através da conclusão de sentenças, escrevendo de seis a dez para:

O difícil em ser honesto comigo mesmo quanto ao que estou sentindo é...

O difícil em ser honesto com os outros sobre os meus sentimentos é...

Se eu tentasse ser honesto e preciso ao me comunicar...

Se eu falasse abertamente sobre as coisas que amo, admiro, e nas quais sinto prazer...

Se eu fosse honesto quanto a sentir-me magoado, zangado ou aborrecido...

Se eu estivesse disposto a demonstrar aos outros minhas emoções...

Se eu fosse honesto quando sei que estou errado...

Se eu estivesse disposto a deixar as pessoas ouvirem a música que toca dentro de mim...

Quando penso nas coisas de que desisti por medo de ser condenado...

Quando penso nas coisas de que desisti por medo de que rissem de mim...

Se eu estivesse disposto a tentar ser um pouco mais autêntico a cada dia...

Ninguém que tenha sido relativamente inautêntico torna-se relativamente autêntico num piscar de olhos. É esse o significado da última sentença. A pergunta é: você quer descobrir o que vai acontecer se, passo a passo, tentar elevar o nível da sua autenticidade?

No íntimo, não nos respeitamos por nossa falta de autenticidade. Fica um sabor amargo na alma.

Sentimos que existe uma certa traição e estamos certos. Todavia, se não queremos enfrentar o problema, tentamos um prêmio de consolação: “Não era possível evitar”.

Ou então dizemos: “É fácil para fulano ou sicrano ser honesto e direto, pois tem uma auto-estima tão boa! Eu não tenho”. Esquecemos o fato de que viver com autenticidade é uma das maneiras de cultivar a auto-estima.

Afirmar nossos desejos e necessidades (sem esperar, é claro, que alguém se responsabilize por seu cumprimento), mesmo quando isso é difícil, é o que a nossa auto-estima pede de nós? A resposta é sim.

Dizer a verdade sobre o que pensamos e sentimos, sem saber previamente como os outros vão reagir? Sim.

Continuarmos leais à nossa própria consciência, mesmo quando estamos sozinhos para ver o que vemos e saber o que sabemos? Sim.

É esse o heroísmo de honrar o ser. É também o caminho para uma elevada auto-estima.

Mas, espere. Olhando todo o caminho que você já percorreu desde que começou a ler este livro, poderá sentir-se tentado a protestar, “Eu não pensava que teria de *FAZER* tanto!”. Talvez tenha imaginado que tudo o que teria de fazer era pronunciar umas poucas afirmações agradáveis todos os dias, e com isso sua auto-estima floresceria. É esse o tipo de atitude que garante uma auto-estima inadequada. Citando Ayn Rand: “A vida é um processo de ações autogeradas e auto-sustentadas”, e cada valor pertinente à vida requer ações contínuas para sustentá-la e mantê-la. Você não pode se alimentar, nem sustentar um empreendimento de sucesso, simplesmente com palavras. E tampouco pode manter um nível elevado de auto-estima.

Se tivesse comprado um livro chamado *COMO TER UM CORPO BEM CONDICIONADO*, seria realista o bastante para saber de saída que ação e disciplina são necessárias. Só dizer a si mesmo que “A cada dia, e de todas as formas, meu corpo fica cada vez melhor” não resolve o problema. Você vai precisar do mesmo realismo para encarar *COMO ELEVAR A SUA AUTO-ESTIMA*.

Assim como você não está sempre disposto a trabalhar fisicamente, também não estará sempre disposto a fazer os exercícios deste livro. Porém, se você perseverar (nos dois casos), duas coisas ficarão claras: o processo se torna mais fácil e mais agradável na medida em que a sua “forma” melhora; e quando se olhar no espelho verá os resultados e gostará deles.

Capítulo 9 – Alimentar a auto-estima dos outros

Embora cada um de nós seja responsável por sua auto-estima, temos a opção de apoiar ou atacar a autoconfiança e o auto-respeito de qualquer pessoa com quem nos relacionamos, assim como os outros têm a mesma opção quando se relacionam conosco.

Provavelmente todos podemos lembrar de ocasiões em que alguém reconheceu nossa dignidade assim como a sua própria. E podemos recordar de ocasiões em que alguém nos tratou como se a dignidade humana não existisse. Já vivemos os dois tipos de experiência.

É provável também que todos nós lembremos de uma ocasião em que nos relacionamos com alguém num clima de dignidade mútua. E podemos lembrar de ocasiões em que, por medo, raiva ou mágoa, caímos num nível de comunicação que mal se pode chamar de humano, em que por um momento a dignidade perdeu todo o sentido. Sabemos também a diferença que existe entre essas duas experiências.

Quando nossas relações humanas são dignas, temos mais prazer nelas – e quando *NÓS* manifestamos dignidade, nos apreciamos mais.

Quando apoiamos a auto-estima dos outros, apoiamos a nossa também.

Vejamos algumas das maneiras como se pode alimentar a auto-estima de outras pessoas.

Existem alguns psicoterapeutas capazes de provocar um profundo impacto na auto-estima das pessoas que os consultam. Eles podem ter diversas orientações teóricas e utilizar muitas técnicas diferentes, mas, diante deles, a auto-estima do cliente é estimulada a elevar-se, na medida em que a pessoa descobre novas possibilidades de atuar, nunca imaginadas anteriormente.

Se entendermos algumas das características mais importantes da forma como esses terapeutas se relacionam com as pessoas, poderemos aplicar os mesmos princípios às nossas próprias interações. Não há nada de esotérico quanto a esses conhecimentos. O ideal seria que estivessem à disposição de qualquer um. Meu sonho é que, algum dia, sejam ensinados às crianças na escola.

Eu (e muitos estudantes graduados) já questionei muitas vezes clientes em todos esses anos sobre que tipo de comportamento adotado por mim foi vivenciado como útil ao fortalecimento de sua auto-estima. Certos temas são recorrentes. Nenhum deles é exclusividade minha. Os comportamentos que vou descrever podem ser encontrados nos psicoterapeutas que sabem como facilitar o crescimento da auto-estima.

Para começar, tratamos os seres humanos a partir da premissa do respeito. Para mim é o primeiro imperativo da psicoterapia eficiente. Esse respeito pode ser transmitido através da forma como cumprimento os clientes quando chegam ao consultório, como olho para eles, como falo, como ouço. Implica aspectos tais como ser cortês, manter o contato visual, não ser condescendente, não ser moralista, ouvir atentamente, preocupar-se em entender e ser entendido, ser adequadamente espontâneo, recusar-se a representar o papel de autoridade onisciente, recusar-se a acreditar que o cliente não é capaz de crescer. Não se pode abrir mão do respeito, não importa o que faça o cliente. A mensagem é transmitida: um ser humano é uma entidade que merece respeito. O cliente, para o qual ser tratado assim é uma experiência rara ou mesmo única, pode se sentir estimulado com o tempo a reestruturar o seu autoconceito.

Lembro-me de um homem que disse: “Fazendo o retrospecto de nossa terapia, não sinto nada que tenha tido impacto tão grande quanto o simples fato de que sempre me senti respeitado por você. Fiz tudo o que pude para fazer você me desprezar e me pôr para fora. Tentei fazer você agir como meu pai. Você negou-se a colaborar. De alguma forma, eu tinha de lidar com isso, tinha de deixar que acontecesse, o que foi difícil no começo, mas, na medida em que eu fazia isso, a terapia começava a dar certo”. Lembro-me de uma de nossas primeiras sessões, quando ele observou: “Meu pai seria mais gentil com qualquer garoto de recado do que jamais foi comigo”.

Quando um cliente descreve sentimentos de medo, dor ou raiva, não adianta reagir com “Oh, você não devia sentir isso!”. O terapeuta não é um animador de torcida. Existe um grande valor (para um cliente de terapia ou para qualquer pessoa) em expressar os sentimentos sem ter de lidar com censura, condenação, sarcasmo ou sermões. O processo da expressão é muitas vezes intrinsecamente curativo. O terapeuta que não se sente bem com a manifestação intensa dos sentimentos do cliente precisa trabalhar consigo mesmo. É básico às artes da cura saber ouvir com serenidade e empatia. É também básico sentir uma amizade autêntica, para não falar em amor.

Compare esse comportamento com o dos amigos que o interrompem com sermões, conselhos, ou com uma mudança de assunto, quando você está tentando comunicar emoções fortes; é como se os seus amigos não tivessem confiança em você ou neles mesmos.

Como terapeuta, vejo como uma de minhas primeiras obrigações criar um contexto no qual as pessoas que vêm a mim possam expressar seus pensamentos e opiniões sem medo do ridículo ou da censura. Porém, essa política, certamente, não deve se restringir a psicoterapeutas. Se você concorda que não tem nada que ganhar fazendo com que as pessoas tenham medo de falar na sua presença, pergunte a si mesmo se criou de

fato para elas um contexto de abertura, quando interagem com você.

Uma das experiências que as pessoas esperam ter na terapia (ou fora dela) é ser *VISÍVEIS*, ser vistas e entendidas. Possivelmente se sentiram alienadas e invisíveis desde a infância e anseiam por ter uma visão diferente de si mesmas. Respeitando esse desejo e entendendo sua legitimidade, procuro responder de maneira adequada, compartilhando observações sobre o cliente e dando-lhe retornos que lhe permitam sentir-se visto e ouvido. “Acho que ouvi você dizer...”, “Acho que você pode estar sentindo...”, “Agora você parece estar...”, “Vou dizer como entendi o seu ponto de vista...”.

Com certeza isso é *COMUNICAÇÃO HUMANA*, não apenas uma comunicação psicoterapêutica. *TODOS NÓS* ansiamos por uma experiência de visibilidade e entendimento. Não deveríamos talvez dá-la uns aos outros, torná-la parte natural dos encontros humanos?

Os terapeutas eficientes julgam, mas não são “condenadores”. Julgam na medida em que obviamente avaliam certos comportamentos como superiores a outros, do ponto de vista da felicidade a longo prazo e do bem-estar do cliente. Não são hipócritas a ponto de pretender que não têm padrões ou que não têm preferências e aversões. Contudo, não moralizam e não tentam modificar o comportamento, invocando a culpa. Assim, eles não dizem: “Só uma pessoa doentia poderia fazer uma coisa dessas”; ou: “Você sabe o quanto é imoral.”; ou: “Enquanto você não reconhecer o quanto é depravado, não posso ajudá-lo; ou: “Você não é muito brilhante, não é mesmo?”.

Quando bombardeamos as pessoas com avaliações do seu caráter, da sua inteligência etc., podemos intimidá-las, mas não estimular crescimento, confiança e auto-respeito. A alternativa para quem não quer ser moralista e “condenador” não é bombardear com elogios e louvores extravagantes. Esse comportamento em geral intensifica os sentimentos de falta de valor (ou invisibilidade), pois a pessoa sabe que quem fala não está sendo preciso. Podemos aprender a falar do que gostamos ou não, admiramos ou não, sem rotular, agredir ou louvar de maneira pouco realista. “Eu realmente aprecio quando você...”, “Não me sinto à vontade quando você...”, “Sinto-me magoado quando você...”, “Sinto-me inspirado quando você...”.

Segundo a minha experiência, os terapeutas que de fato ajudam são compassivos, mas não são sentimentais nem encorajam a passividade e autopiedade. Muitos de meus clientes fizeram comentários a respeito da importância dessa diferença para o seu progresso na terapia. Eu pergunto a eles: “Quais são as alternativas que você vê?”; “O que você acha que poderia fazer para melhorar a sua situação?”; “Como você está disposto a agir?”.

Não interrompo com essas perguntas quando a pessoa está apenas começando a expressar sofrimento. Mas, em geral, chega o momento em que as perguntas precisam ser feitas. Acredito que parte de minha tarefa consiste em despertar no cliente a orientação ativa.

Ao tratar de família, amigos e companheiros, haverá inevitavelmente momentos em que poderemos ajudá-los, se assim quisermos, apenas transmitindo essa perspectiva.

Os terapeutas eficientes são gentis, contudo não deixam que seus clientes os dominem. Por exemplo, eles não deixam que os clientes lhes telefonom a qualquer hora do dia ou da noite para falar de assuntos triviais. Não permitem ser financeiramente explorados. Exigem que o valor de seu tempo seja reconhecido. Não deixam a hostilidade ou os maus modos do cliente sem resposta (a não ser como uma *ESTRATÉGIA DE TEMPO LIMITADO* para propósitos terapêuticos). Eles traçam linhas e colocam limites. Assim como bons pais, como amigos inteligentes, como todas as pessoas que se auto-respeitam, em todos os contextos. Cuidando adequadamente de si mesmos, de suas próprias necessidades e de seu tempo, os terapeutas *DÃO O EXEMPLO*. Eles avisam: é assim que trato a mim mesmo, e é dessa maneira que você deveria se tratar. Dessa forma, não haverá conflito entre o egocentrismo racional (um respeito honroso por seus próprios interesses), de um lado, e a responsabilidade profissional, de outro.

Esse comportamento é relevante para todos nós. Assim como os pais que se auto-sacrificam não dão um bom exemplo (“Desisti da vida por você”), mas simplesmente ensinam aos filhos que o certo é ver-se como objetos de sacrifício – o que tende a gerar ressentimento, ódio e culpa nos filhos. Os amigos que se auto-

sacrificam (“Minhas necessidades não vêm ao caso”) são um fardo e não uma alegria, uma inspiração, ou um exemplo de qualquer coisa positiva que desejamos aprender.

Estou plenamente consciente de que o comportamento, inclusive o mais indesejável, tem uma utilidade funcional em algum nível, dentro do conhecimento e do contexto do indivíduo em questão. Portanto, quero entender o modelo de estar-no-mundo a partir do qual o cliente atua, em contraste com a simples rejeição do comportamento, considerando-o como “louco”. Por exemplo, uma esposa que grita, zangada, pode ser muito desagradável de ver, mas essa conduta tem seu próprio e triste sentido se soubermos que nada além disso atrairia a atenção de seu marido e que ela não é capaz de imaginar uma alternativa que funcione melhor.

Repetindo uma observação feita anteriormente neste livro, não poderemos entender uma pessoa se apenas a rotularmos de “imprestável”, “desatenciosa”, “imoral”, e assim por diante. Para compreender o outro, precisamos conhecer o contexto em que seu comportamento faz algum sentido ou em que ele se sente desejável, ou mesmo necessário, até se, objetivamente, tudo for totalmente irracional.

No nível de nossas relações pessoais, isso significa ajudar a pessoa que se comporta de maneira inadequada a descobrir de onde ela vem, para entender as necessidades que tenta satisfazer; em outras palavras, para levar àquela pessoa o entendimento e a simpatia que, em capítulo anterior, sugeri que deveríamos ter conosco. “O que você estava sentindo na ocasião?”, “Que alternativas via para você?”, “O que você acha que estava dizendo aquela pessoa à qual você reagia de modo tão forte?”, “Como você via a situação?”.

Obviamente, não podemos praticar da mesma forma essa política com qualquer pessoa que encontramos. Mas, com pessoas que amamos e com quem de fato nos preocupamos – ou talvez com pessoas com quem trabalhamos -, ela é um instrumento poderoso.

Lembre-se de que a culpa paralisante não serve aos interesses de ninguém. Afirmar isso não implica desculpar más ações ou patrocinar o amoralismo. É claro que em certos momentos temos de dizer: “O seu comportamento é totalmente inaceitável para mim”. Ou mesmo: “Não quero nada com você”. Porém, se a nossa meta é induzir uma mudança no comportamento e um crescimento da auto-estima para apoiar a mudança, em muitos casos a estratégia acima sugerida tem muito de recomendável.

Uma das características dos terapeutas eficientes, bem como dos melhores professores e treinadores, é que eles sabem que seus clientes têm um potencial maior do que eles mesmos às vezes reconhecem. “Você não acredita que é capaz de dominar a álgebra? Pois eu acredito.” “Você acha que não é capaz de saltar mais alto? Tente de novo.” “Você diz que não se atreve a agir contrariando as crenças dos seus pais? Pois eu acho que você é capaz de pensar sozinho e conduzir a sua própria vida.” Em outras palavras, eles não se deixam levar pelo autoconceito negativo da pessoa. Esse ponto é da maior importância.

Um cliente, certa vez, observou a um jovem psicólogo que estava estudando comigo: “Se você me perguntasse quais os principais fatores que considero responsáveis pelo sucesso da terapia, colocaria em primeiro lugar a convicção de Nathaniel de que sou capaz de fazer todos os tipos de coisas que penso não ser capaz. Eu achava que nunca poderia ganhar a vida fazendo algo de que realmente gosto. Agora estou fazendo isso. Nunca pude me imaginar alegremente apaixonado. Agora estou. Eu dizia a Nathaniel que não tinha salvação, e ele dizia qualquer coisa como: ‘Ouvi o que você disse. Podemos continuar?’”.

Se queremos alimentar a auto-estima de outra pessoa, devemos nos relacionar com ela a partir da nossa própria visão de seu mérito ou valor, promovendo uma experiência de aceitação e respeito. Precisamos lembrar que quase todos nós tendemos a subestimar nossos recursos interiores – e manter esse ponto presente em nossa consciência. Somos capazes de realizar mais coisas do que acreditamos. Se isso permanecer claro para nós, os outros poderão adquirir esse conhecimento quase por osmose.

Podemos aprender, por exemplo, a ouvir a expressão dos sentimentos de uma pessoa quando estes são de dúvida e insegurança. Podemos ouvir sem ceder a qualquer impulso de aconselhar ou discutir, porque entendemos que assumir e vivenciar plenamente os sentimentos indesejáveis é o primeiro passo para transcendê-los.

É claro, às vezes precisamos reconhecer que a pessoa pode usar comentários autodepreciativos para nos manipular, fazendo-nos discordar dela e elogiá-la. Podemos nos recusar a participar desse jogo dizendo: “Gostaria de saber o que você ganha, diminuindo-se justamente agora”.

Pode ser muito difícil continuar acreditando em uma pessoa quando ela parece não acreditar em si mesma. E, no entanto, um dos maiores presentes que podemos oferecer é a nossa recusa em aceitar de cara o autoconceito negativo da pessoa, vendo através dele o eu mais profundo e mais forte que existe como uma potencialidade dentro de nós. Nem sempre conseguimos obter sucesso – podemos apenas tentar. Na melhor das hipóteses, traremos para fora o melhor que a pessoa tem dentro de si. Na pior, fortaleceremos o melhor em nós mesmos.

Por fim, independentemente do quanto somos racionais, congruentes e consistentes em nossa conduta com as pessoas, o que importa é que lhes apresentamos uma impressão inteligível e compreensível da realidade – e qualquer psicoterapeuta competente, bem como qualquer ser humano com auto-respeito, se esforçará por oferecer essa medida de sanidade em suas interações. Assim, assinalamos: sua mente é competente para lidar comigo; não estou apresentando uma impressão desconcertante e contraditória da realidade para fazer com que você se sinta confuso, impotente e incapaz. Quando somos racionais, congruentes e consistentes, é claro que a nossa própria auto-estima se beneficia.

Essas observações são igualmente relevantes em nossa conduta com adultos e crianças. Como já explorei a questão das relações entre pais e filhos em outro livro meu, não tratarei deste assunto neste livro. O que estou esboçando agora são orientações gerais aplicáveis a *TODOS* os nossos relacionamentos.

Todavia, se você tem filhos, examine as descrições de comportamentos precedentes e considere o quanto você os pratica porque as crianças precisam deles, ainda mais do que os adultos.

“Se eu tivesse tido a experiência de ser respeitado quando criança”; “Se alguém tivesse acreditado em mim quando eu era jovem”; “Se alguém tivesse me feito sentir que meus desejos e sentimentos eram importantes”; “Se alguém tivesse me visto como um indivíduo único” – ouvi um sem-número de clientes em terapia me dizerem, em exercícios de conclusão de sentenças – “Eu teria aprendido auto-respeito; poderia acreditar em mim mesmo; teria levado meus próprios desejos a sério e trabalhado para realizá-los; teria um senso mais claro de quem eu sou”.

Quanto mais trabalhamos conosco, mais adquirimos adequação em nossas relações. Nenhum pai ou mãe com auto-estima saudável pensará que ridicularizar uma criança poderá gerar competência e independência. Nenhum professor com elevada auto-estima precisará que lhe digam que o sarcasmo não é um bom instrumento de ensino. Nenhum executivo com auto-respeito pensará que pode conseguir o melhor das pessoas tratando-as com desprezo. Nenhum ser humano com autoconfiança tenta manter amigos colocando-se como autoridade e manipulando-os através de suas inseguranças.

Na área das relações entre pais e filhos é claro que a melhor maneira de gerar uma boa auto-estima em crianças, embora nada seja garantido, é ter uma boa auto-estima (assim como a melhor maneira de despertar atitudes sexuais saudáveis é tê-las nós mesmos). Mas o princípio é mais amplo. Se queremos dar uma contribuição positiva ao autoconceito de outros – *QUAISQUER* outros, não apenas filhos – a auto-estima (como a caridade) começa no lar, com nós mesmos.

Serenidade inspira serenidade, felicidade inspira felicidade, sinceridade inspira sinceridade; quando vivemos em sintonia com o melhor que há em nós, provavelmente extrairemos o melhor dos outros.

Se tivermos a coragem de deixar que os outros vejam nossa emoção, estaremos reconhecendo que a

emoção é um valor, e que os outros não devem reprimir os próprios sentimentos. Se deixarmos os outros verem a paixão que temos por nossas metas, sancionaremos de maneira implícita a sua capacidade de perseguir apaixonadamente as próprias metas. Se honrarmos com orgulho nossos próprios valores e interesses, mostraremos aos outros que eles também têm o direito de honrar os seus. Se tivermos a integridade de ser quem somos, poderemos despertar a mesma integridade nos outros.

Assim, honrando nosso eu, ajudamos a construir uma comunidade com auto-estima saudável. O individualismo não é um adversário da comunidade, mas o seu pilar mais importante.

Se essas idéias lhe parecem válidas, o que significam em termos de suas interações com as pessoas durante o próximo mês da sua vida? E no mês seguinte?

Capítulo 10 – A questão do egoísmo

A auto-estima é muitas vezes confundida com falsas noções de “egoísmo”.

Embora a tendência natural à qual me refiro seja evidente em qualquer lugar, encontrei pessoalmente esse mal-entendido durante uma viagem que fiz para promover um outro livro meu. Existe hoje uma tendência impensada de classificar como “narcisista” qualquer indivíduo ativamente preocupado com seu desenvolvimento pessoal, uma espécie de “coice” contra o movimento do potencial humano. “Eu” ou “auto”, ao que parece, tornaram-se palavras inflamatórias, pelo menos em alguns círculos.

Auto-estima, auto-realização, autopercepção – até mesmo a luta pela autonomia – estão se tornando coisas moralmente suspeitas. “Será que já não basta dessa geração do ‘eu’?”, perguntaram os entrevistadores. “Você não está encorajando o egoísmo?”

Embora tenha sido tratado de maneira calorosa, não pude deixar de notar a inquietude que as simples palavras “honrar o eu” pareciam evocar. “E os problemas do mundo?”, diziam. “Você não está interessado em nada além do indivíduo isolado? E os relacionamentos?”, “A maioria das pessoas já não tem um ego grande demais?”

Já que essas perguntas são feitas com tanta frequência, é razoável assumir que revelam algo que a grande maioria das pessoas pensa. E é isso que precisamos mudar.

Quero deixar claro que em nenhum dos meus trabalhos anteriores minha mensagem foi “Eu primeiro, não importa o direito dos outros”. Antes, me preocupei em explorar a relação entre a auto-estima e o bem-estar humano, de maneira individual e social. Ao longo dessa investigação, vi claramente que os valores do individualismo e do auto-interesse esclarecido fornecem a melhor base possível para a cooperação social, a benevolência e o progresso.

Pergunte a você mesmo com quem gostaria de compartilhar o mundo. Pessoas que respeitam o seu direito de existir e não lhe pedem para agir contra o seu próprio interesse, ou pessoas que o tratam como um objeto de sacrifício? Pessoas que desfrutam um forte senso de identidade pessoal ou pessoas que esperam que você crie um para elas? Pessoas que assumem responsabilidade por sua própria existência ou pessoas que tentam passar essa responsabilidade a você? Essas são, é claro, algumas das consequências *SOCIAIS*, tanto da alta como da baixa auto-estima.

É muito fácil apontar alguns narcisistas que falam sobre “perseguir o meu crescimento pessoal” ou

“perseguir a minha auto-estima”. É fácil identificá-lo, porque o narcisismo pode ser encontrado em qualquer lugar, mas individualismo, auto-estima, autonomia, preocupação com o desenvolvimento pessoal – estes não são traços narcisistas. O narcisismo é uma condição de auto-absorção doentia e excessiva que surge de um sentimento antigo e profundo de carência e deficiência interior. O irônico é que os vícios tipicamente atribuídos a pessoas com egos fortes – mesquinhez, competitividade agressiva, facilidade excessiva para se ofender – são, de fato, aflições particulares dos egos fracos.

Não posso imaginar qualquer pessoa racional sugerindo que a auto-realização, isto é, a realização dos nossos potenciais positivos, deva ser perseguida sem envolver e sem comprometer relacionamentos pessoais. “Não seria do meu interesse particular”, perguntei a meus entrevistadores, “encontrar pessoas que eu possa amar, respeitar e admirar?”. Normalmente eu via uma luz brilhar nos seus sorrisos. “Não seria do meu interesse particular viver em um mundo mais seguro, mais sadio, melhor – e tentar fazer esse mundo existir?”

A polarização do eu e os outros ou do eu e o mundo não tem base válida na realidade. De fato, existe uma esmagadora evidência de que quanto maior o nível da auto-estima do indivíduo, mais ele tratará os outros com respeito, gentileza e generosidade. As pessoas que não vivenciam o amor-próprio têm pouca ou nenhuma capacidade de amar os outros. As pessoas que vivenciam dúvidas e inseguranças profundas tendem a ver os outros seres humanos como assustadores e hostis. As pessoas que têm pouca ou nenhuma auto-estima nada têm para contribuir para o mundo.

A resposta, acredito, está na dificuldade que muitas pessoas têm em livrar-se de uma noção autoritária de ética como algo *FORA DE VOCÊ MESMO*. Encontramos esse ponto de vista manifestado de muitas maneiras diferentes, em famílias, escolas, igrejas e, certamente, nos governos.

De fato, quase todos os sistemas éticos que chegaram a ter alguma influência no mundo foram variações sobre o tema da auto-renúncia e do auto-sacrifício. Enquanto o desprendimento é igualado à virtude, o egoísmo é considerado sinônimo do mal. Nesses sistemas o indivíduo é sempre a vítima, retorcida sobre si mesma e ordenada a ser “desprendida” e a estar a serviço de algum valor supostamente mais elevado – o faraó, o imperador, o rei, a tribo, a nação, a família, a verdadeira fé, a raça, o Estado, o proletariado ou a sociedade (ou “o planeta”).

Entenderíamos mais prontamente a disposição que têm tantas pessoas de se submeter a um tipo ou outro de figura autoritária, sob cujo império muitas atrocidades são às vezes cometidas, se nos lembrássemos da forma como quase todos nós fomos introduzidos à palavra “bom”. “Ele é um *BOM* menino – ele se importa comigo, se comporta.” “Ela é uma *BOA* menina – faz o que lhe mandam.” Desde cedo nos ensinam que a virtude consiste não em honrar as necessidades, os desejos e as mais elevadas possibilidades do ser, mas em satisfazer as expectativas dos outros. O “viver para os outros” é interpretado como a essência da moralidade, e aqueles que o pregam estão mais interessados na obediência do que na auto-estima. Como psicólogo, não consigo lembrar um momento em que não tenha percebido essa doutrina como desastrosa para o bem-estar mental e emocional.

Hoje, com o advento do feminismo, as mulheres estão começando a despertar para o fato de que essa doutrina é manipuladora e exploradora. Imagine qual seria a reação se um orador dissesse a um grupo de mulheres modernas: “Não pensem em suas próprias necessidades e vontades – pensem apenas nas necessidades e vontades daqueles a quem servem. O auto-sacrifício é a maior das virtudes”. Os homens também precisam reexaminar essa doutrina no que ela afeta suas vidas. Ela não respeita sexos. O assunto é global.

O problema é que muitos homens e mulheres que lutam com questões de auto-realização sentem-se impotentes e intimidados com as acusações de egoísmo. Bem, se “egoísmo” significa “estar preocupado com interesses particulares”, *É CLARO* que a busca da auto-estima e do desenvolvimento pessoal é egoísta. Assim como a busca da saúde física. Assim como a busca da sanidade. Assim como a busca da felicidade. Assim como a busca do ar que respiramos.

Se isso é mau, *COMO VAMOS EXISTIR?* Não podemos repudiar o eu sem repudiar a vida.

Portanto, para ter uma vida bem-sucedida, precisamos de uma ética de auto-interesse racional, até que

estejamos preparados para respeitar o direito do indivíduo à sua própria vida. Até que entendamos que cada pessoa, inclusive nós mesmos, é um fim em si e não um meio para os fins dos outros, não poderemos pensar com clareza sobre a nossa própria existência ou sobre os requisitos para a felicidade humana.

Até que estejamos dispostos a honrar o eu e a orgulhosamente proclamar nosso direito de fazê-lo, não poderemos lutar pela auto-estima – e não poderemos atingi-la.

Capítulo 11 – O impacto da auto-estima

Como aumentamos nossa auto-estima? Vamos resumir alguns pontos-chave.

- Devemos lembrar que a auto-estima não é determinada pelo sucesso no mundo, pela aparência física, pela popularidade ou por qualquer outro valor que não esteja diretamente sob o controle de nossa vontade. Antes, é uma função da nossa racionalidade, honestidade e integridade, de todos os processos de nossa vontade, de todas as operações mentais pelas quais somos responsáveis.

Eis um exercício de conclusão de sentenças que o ajudará a enfocar como você está em relação a esse assunto no presente. Sem dúvida, este exercício e os que se seguem dirão muito a você sobre o que absorveu do livro até agora – e poderão indicar o caminho para um trabalho posterior que eventualmente precise ser feito.

Se eu examinasse os critérios pelos quais julgo a mim mesmo...

Se ninguém pode me dar uma boa auto-estima a não ser eu...

Se eu optar por entender do que depende a auto-estima...

Uma das coisas que posso fazer para elevar a minha auto-estima é...

- Uma vez que a auto-estima positiva é o sentimento, a experiência e a convicção de ser adequado à vida e aos seus desafios, e que a nossa mente é a ferramenta básica da sobrevivência, o pilar central da auto-estima saudável é a política de viver conscientemente (o que *ACARRETA* racionalidade, honestidade e integridade). Viver conscientemente é viver de maneira responsável em relação à realidade, com respeito por fatos, conhecimento e verdade - , e uma política de *GERAR UM NÍVEL DE CONSCIÊNCIA APROPRIADO AOS NOSSOS ATOS*.

Se eu me permitisse entender o sentido de viver conscientemente...

Se eu ainda não estiver totalmente pronto para viver conscientemente...

Se eu estivesse disposto a saber o que estou fazendo quando ajo...

Se eu estivesse disposto a ver o que vejo e saber o que sei...

- A auto-aceitação é uma recusa em negar ou rejeitar qualquer aspecto do eu: pensamentos, emoções, lembranças, atributos físicos, subpersonalidades ou ações. A auto-aceitação é a recusa de manter uma relação de animosidade com nossa própria experiência. É o fundamento de todo crescimento e mudança. É a coragem, em última instância, de estar *DO NOSSO LADO*. O nível da nossa auto-estima não pode ser mais alto que o nível da nossa auto-aceitação.

Na medida em que aprendo a me aceitar...

Uma das coisas que preciso aprender a aceitar é...

Na medida em que desisto de lutar comigo mesmo...

Na medida em que acolho meus sentimentos ao invés de resistir a eles...

Na medida em que aprendo a assumir meus atos...

Estou me tornando consciente...

- Se queremos proteger nossa auto-estima, precisamos saber como avaliar de maneira adequada o nosso próprio comportamento. Isso inclui, primeiro, a certeza de que os padrões pelos quais julgamos são verdadeiramente nossos e não meros valores de outros que nos sentimos obrigados a seguir sem convicção. Segundo, precisamos conduzir nossas avaliações com uma atitude não apenas de honestidade, mas de simpatia – uma disposição de considerar o contexto e as circunstâncias dos nossos atos, bem como as opções ou as alternativas que percebemos estar disponíveis para nós. Em assuntos nos quais nos sentimos verdadeira e apropriadamente culpados, precisamos tomar *MEDIDAS ESPECÍFICAS* para resolver a culpa, em vez de apenas sofrer de forma passiva.

Se acaso viver com culpa é uma fuga...

Se eu estivesse disposto a me perdoar...

Uma vez que procuro entender por que ajo...

Conforme eu for aprendendo a viver segundo os meus próprios padrões...

- Precisamos aprender a *NUNCA* nos desculpar ou nos repreender por nossos valores ou tentar rejeitá-los. Precisamos ter a coragem de assumir nossas forças e nossas vantagens. De outra forma, inevitavelmente trairemos a auto-estima.

Se eu me recusar a pedir desculpas por minhas virtudes...

Se eu for honesto quanto a minhas vantagens...

Se eu tiver prazer por mim mesmo...

Se eu admitir que gosto de mim...

- Precisamos reconhecer, fazer amizade, dialogar e afinal abraçar nossos sub-eus, ou subpersonalidades, para que possamos nos sentir inteiros, sem divisões, *INTEGRADOS*.

Na medida em que aprendo a abraçar o meu eu-criança...

Na medida em que aprendo a abraçar o meu eu-adolescente...

Se eu rejeitar a pessoa que um dia fui...

Se eu fizer amizade com todas as partes de mim...

Estou começando a ver que...

- Precisamos viver de maneira ativa e não passiva, para assumir responsabilidade por nossas opções, sentimentos, atos e bem-estar, pela realização de nossos próprios desejos, por nossa própria existência. Como a independência, a produtividade é uma virtude básica da auto-estima, sendo o trabalho uma das formas práticas de manifestar a auto-responsabilidade.

Se eu assumir plena responsabilidade por meus atos...

Se eu assumir plena responsabilidade pelas coisas que digo...

Se eu persistir em culpar os outros...

Se eu insistir em me ver como vítima...

Se eu aceitar que minha felicidade só depende de mim...

- Autoconfiança e auto-respeito são sustentados por uma vida conduzida com autenticidade. Essa é a coragem de ser quem somos, preservar a congruência entre o nosso eu interior e o eu que apresentamos ao mundo. Num sentido literal, isso significa viver com assertividade; aquilo que pensamos, valorizamos e sentimos manifestamos no mundo. Não nos relegamos aos subterrâneos do não-expresso e do não-vivido.

Na medida em que aprendo a ser mais honesto com o que penso e sinto...
Na medida em que aprendo a ser honesto com meus desejos...
Quando penso em algumas das mentiras pelas quais vivi...
Quando eu estiver pronto para abrir mão dessas mentiras...
Se eu precisar de tempo para viver com integridade...
Se eu estivesse disposto a me dar o tempo de que preciso para aprender...
Se eu estivesse disposto a deixar as pessoas ouvirem a música que toca dentro de mim...
Se eu estivesse disposto a mostrar às pessoas quem eu sou...
À medida que vou aprendendo a ser simplesmente eu mesmo...

- Ao apoiar a auto-estima dos outros, apoiamos a nossa própria. Assim, a auto-estima é beneficiada quando vivemos com benevolência.

Se eu lidar com as outras pessoas com respeito e benevolência...
Se eu der aos outros a boa vontade que desejo que dêem a mim...
Se eu me permitir entender o que estive lendo...
Se eu aceitar que posso ainda não estar pronto para absorver todo esse conhecimento...
Se eu me der permissão para crescer no meu próprio ritmo...
Se este é o começo de uma grande aventura...

- Precisamos entender que, como um ideal ético-psicológico, a auto-estima implica e pressupõe o valor supremo de uma vida individual. Ela repousa em uma visão moral que vê cada pessoa com um fim em si e – em oposição à doutrina da auto-renúncia e do auto-sacrifício – sustenta o auto-interesse racional como princípio orientador.

Se eu não existo para servir os outros...
Se as outras pessoas não existem para me servir...
Se a minha vida pertence a mim...
Se eu realmente tenho direito à existência...
Se o auto-sacrifício não vai me comprar auto-estima...
Se é preciso coragem para ser honrosamente egoísta...
Estou ficando consciente...

No início do livro, vimos que cada um dos comportamentos que resumi acima é tanto uma fonte como uma manifestação de boa auto-estima – causa e consequência – o princípio da causalidade recíproca.

Como podemos aumentar a nossa auto-estima? Praticando esses comportamentos. Vivendo conscientemente, com auto-aceitação, responsabilidade, autenticidade, benevolência e integridade.

Há grandes recompensas por isso, mas também há desafios. Seja qual for o seu nível atual de auto-estima e a vida que você criou para refleti-la, agora mesmo você pode estar vivenciando o conforto do familiar – o conforto do conhecido – e intuitivamente pode sentir que crescer em auto-estima é abandonar aquela zona de segurança e entrar no desconhecido.

“Se eu aumentar a minha auto-estima”, dizem-me os clientes, “como vou saber como serão as coisas para mim? Ainda estarei amando minha esposa, ou meu marido? Meu trabalho ainda será suportável? Meus interesses se modificarão? Meus amigos ficarão ressentidos comigo? Serei solitário?”.

“Posso nem sempre gostar de como me sinto”, afirmam eles, “mas é familiar. Estou acostumado com isso, mesmo com as crises de ansiedade e depressão. De uma certa forma, mantenho o controle. Porém, com uma auto-estima significativamente mais alta, não vou me reconhecer. Vou me sentir seguro?”.

Ao fazer os exercícios deste livro e depois de praticar na vida os comportamentos indicados pelos exercícios e pela discussão, você vivenciará um aumento de autoconfiança e de auto-respeito, mas também poderá vivenciar uma certa desorientação. Na transição de um velho autoconceito para um novo – mesmo melhorado e mais feliz – há às vezes uma certa ansiedade. Se você perseverar em seus novos aprendizados e comportamentos e não recair nos velhos padrões, logo se sentirá à vontade com o seu novo senso de ser e a ansiedade desaparecerá.

Esse processo aplica-se à auto-estima em geral e também a qualquer um das práticas específicas que melhoram a auto-estima. Por exemplo, quando aprendemos a viver mais conscientemente, ou com maior auto-aceitação, podemos ao mesmo tempo desfrutar a experiência e considerá-la estranha – como se estivessemos vivendo em nosso corpo com uma pessoa que não estamos certos de conhecer. Conseguir aceitar alguma desorientação como aspecto inevitável do crescimento e estar disposto a tolerá-la até que cheguemos a um novo sendo de “normal” é essencial para uma mudança bem-sucedida.

Talvez a declaração mais eloquente sobre esse problema tenha sido a que fez um cliente de terapia muitos anos atrás: “Nathaniel, não sinto ansiedade há uma semana, *E ISTO ESTÁ ME DEIXANDO NERVOSO!*”

Tenho visto clientes praticarem o tipo de procedimento que apresento neste livro, perderem toda ou grande parte de sua depressão e então literalmente se atirar de volta à autotortura, porque ainda estavam ligados a um autoconceito superado, que estava por trás de sua verdadeira experiência. Durante anos, eles viram-se como sofredores. Suas vidas eram organizadas em volta desse autoconceito, inclusive seus relacionamentos. “Qual é o sentido da minha vida, se não estou sofrendo?”, ouvi-os comentar. “Se não estou infeliz, como vou agir com as pessoas? O que vou falar, ou fazer? Não tenho experiência em ser feliz! Além disso, se estou infeliz, não posso perder esse sentimento, ele não pode ser tirado de mim, enquanto, se estou feliz...”

Esse é um exemplo do “desconhecido”, o qual mencionei linhas atrás – o território pouco familiar em que pisamos quando crescemos em auto-estima.

E ainda há mais – as reações das outras pessoas quando testemunham nossas mudanças. Se estamos mais seguros do que antes, se transmitimos um maior auto-respeito – ou se estamos mais abertos, espontâneos, alegres ou menos defensivos -, a maneira de as outras pessoas lidarem conosco pode não ser mais adequada, pode não ser mais apropriada para quem somos, e então *ELAS* ficam desorientadas. Ou elas ajustam seus comportamentos para combinar com o novo autoconceito que projetamos, ou (intencionalmente ou não) tentarão nos manobrar de volta ao nosso antigo autoconceito. De um modo ou de outro, a vida não será mais como era. Mais uma vez, estaremos confrontando o não-familiar, o desconhecido.

Nossa resistência a essas mudanças pode fazer-nos relutantes em participar dos exercícios, ou em praticar os comportamentos descritos nos capítulos anteriores. Precisamos combater tanto a inércia como o medo. Se aceitarmos esses sentimentos e, no entanto, não cedermos a eles – mas em vez disso nos mantivermos determinados a avançar em autoconfiança, auto-respeito e desfrute da vida, quais serão as recompensas?

No nível da experiência interna direta, a resposta agora é clara: maior autoconfiança e amor-próprio, maior alegria em nosso ser e maior orgulho pelo que conseguimos de nós mesmos.

Além disso, quando você cresce em auto-estima:

- Seu rosto, suas maneiras, seu jeito de falar e de se mover tenderão naturalmente a projetar o prazer que você sente em estar vivo.
- A uma certa altura, você notará que é mais capaz de falar de suas realizações ou defeitos de maneira direta e honesta, pois estará numa relação amistosa com os fatos.
- Você provavelmente descobrirá que se sente mais à vontade em oferecer e receber elogios, expressões de afeto, apreciação etc.
- Você tenderá a estar mais aberto às críticas e mais à vontade para reconhecer enganos, porque a

sua auto-estima não estará presa a uma imagem de “perfeição”.

- Suas palavras e seus movimentos tenderão a possuir uma qualidade de desenvoltura e espontaneidade, pois não estará em guerra consigo mesmo.
- Haverá cada vez mais harmonia entre o que você diz e como se parece e se movimenta.
- Você descobrirá que cada vez mais tem uma atitude aberta e curiosa diante de novas idéias, experiências e possibilidades de vida, pois sua existência se tornou uma aventura.
- Os sentimentos de ansiedade e de insegurança, se aparecerem, terão menos possibilidades de intimidá-lo ou dominá-lo, pois será muito mais fácil administrá-los e superá-los.
- Você muito provavelmente descobrirá que aprecia os aspectos humorísticos da vida, em si mesmo e nos outros.
- Você será mais flexível ao reagir a situações e desafios, motivado por um espírito de inventividade e mesmo ludicidade, pois confia em sua mente e não vê a vida como “sina ou ruína”.
- Você estará mais à vontade com o comportamento assertivo (não-belicoso), será mais rápido em se dar apoio e a falar por si mesmo.
- Você tenderá a conservar uma qualidade de harmonia e dignidade em situações de tensão, uma vez que se torna cada vez mais natural sentir-se centrado.

Você passaria por algumas mudanças de valores em termos de pessoas, trabalho e atividades de lazer? Quase inevitavelmente. Você ainda conheceria momentos de conflito, crise e decisões difíceis? É claro, eles são intrínsecos à vida. Você se vivenciaria como possuidor de recursos muito maiores para responder a esses desafios? Um sonoro *SIM!*

Mesmo no nível físico poderá haver mudanças visíveis à medida que você crescer em autoconfiança e auto-respeito:

- Seus olhos podem ficar mais alertas, brilhantes e vivos.
- Seu rosto, a uma certa altura, ficará mais relaxado e (salvo por doença) tenderá a demonstrar uma cor natural e um bom tônus muscular.
- Seu queixo provavelmente ficará em posição mais natural e mais alinhada com o corpo.
- Seu maxilar tenderá a ficar mais relaxado.
- Seus ombros ficarão mais relaxados e, no entanto, retos.
- Suas mãos tenderão a ficar relaxadas e graciosas.
- Seus braços tenderão a pender de uma maneira relaxada e natural.
- Sua postura tenderá a estar relaxada, ereta e bem balanceada.
- Seu caminhar tenderá a ser determinado (sem ser agressivo e arrogante).
- Sua voz tenderá a se modular com a intensidade apropriada à situação, com a pronúncia clara.

A probabilidade é que você demonstre essas características cada vez mais, pois muitos observadores já notaram a presença desses traços físicos, bem como dos psicólogos já citados, em homens e mulheres que desfrutaram uma auto-estima saudável.

Você notará que o tema do relaxamento aparece seguidamente. O relaxamento implica você não estar se escondendo de si mesmo e não estar em guerra com quem você é, enquanto a tensão crônica transmite a mensagem de algum tipo de divisão interna, algum tipo de auto-evitação ou auto-repúdio, algum aspecto do ser que é rejeitado ou reprimido.

Pergunte-se que diferença faria em sua experiência de estar vivo se os traços psicológicos e físicos que mencionei se tornassem parte natural de você. Pergunte-se como você seria afetado em sua capacidade de amar e ser amado. Pergunte-se como você seria afetado em sua maneira de encarar o trabalho, em seu nível de ambição, nas metas que almeja atingir.

Um aumento de auto-estima faz diferença. Quando você enxergar com clareza essa diferença, saberá que a luta vale a pena.

Ao comprometer-se com essa jornada, você descobrirá que ela já começou.

